

Индивидуальный план работы группы НП по плаванию

Тренер-преподаватель: Иоакимиди А.Л.

Дата проведения: 04.05– 23.05.2020 г.

В связи с проведением в крае режима «повышенной готовности» изменено расписание тренировочных занятий в домашних условиях

Цель проведения: поддержание уровня функциональной подготовки, развитие и совершенствования физических качеств, теоретическая подготовка.

Место проведения: квартира, дом.

Оборудования и инвентарь: гимнастический коврик

Част урока	Содержание занятия	Дозир овка	Время (мин)	Организационно- методические указания
I. Подготовитель ная часть (2 мин)	1.Краткий инструктаж по технике безопасности. 2.Краткое сообщение целей и задач урока.		2мин	Правила поведения.
II. Основная часть (25 мин)	1.ОРУ на месте И.п.-о.с., руки вверх 1-руки вниз 2-и.п.		1м 30 сек	Следить за правильным выполнением
	2. И.п.-о.с.,правая рука вверх 1-левая рука вверх 2-и.п.		1м 30 сек	Спина прямая, голову не опускать
	3. И.п.-о.с.,руки в стороны 1-обхватить себя руками 2-и.п.		1м 30 сек	Движения руками, делать резко и быстро
	4. И.п.-стойка ноги врозь 1-4-круговые движения руками вперед		1м 30 сек	Руки прямые

5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в сторону 1-поворот туловища влево 2-и.п. 3-поворот туловища вправо 4-и.п.		1м 30 сек	Выполнять с максимальной амплитудой
6. И.п.-наклон прогнувшись, руки в сторону 1-поворот туловища влево 2-и.п. 3-поворот туловища вправо 4-и.п.		1м	Ноги не сгибать
7. И.п.-стойка ноги вперед, руки за голову 1-наклон влево 2-и.п. 3-наклон вправо 4-и.п.		1м 30 сек	Локтем доставать до колена
8. И.п.-о.с. 1-4-круговые движения руками назад		1м 30 сек	Руки прямые
9. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4-круговые движения тазом влево 5-8-круговые движения тазом вправо		1м 30 сек	Выполнять под счет
10. И.п.-стойка ноги врозь, руки вверх 1-наклон 2-и.п.		1м 30 сек	Ноги не сгибать
11. И.п.- стойка ноги врозь, правая рука вверх 1-круговым движением рук вперед смена положения рук, левая рука вверх 2- круговым движением рук вперед смена положения рук, правая рука вверх		1м 30 сек	Выполнять с максимальной амплитудой
12. И.п.-стойка ноги врозь(шире), руки перед грудью 1-наклон 2-и.п.		1м	Локтями доставать до пола
13. И.п.- стойка ноги врозь, руки		1м 30	Смену положения

	вперед 1-присед на левой ноге, правая нога в сторону 2- присед на правой ноге, левая нога в сторону		сек	выполнять перекатом с ноги на ногу
	14. И.п.-о.с., левая рука вверх 1-круговым движением назад смена положения рук, правая рука вверх 2- круговым движением назад смена положения рук, левая рука вверх		1м 30 сек	Руки прямые
	15. И.п.-о.с., руки вверх 1-круговое движение рук вперед 2-наклон 3- круговое движение рук назад 4-и.п.		1м 30 сек	На счет 3 в конце движения отвести руки назад, прогнуться
	16. И.п.-стойка ноги врозь, руки за голову 1-поворот туловища влево 2-поворот туловища влево, наклон влево 3-и.п. 4- поворот туловища вправо 5- поворот туловища вправо, наклон вправо 6-и.п.		1м 30 сек	Ноги не сгибать и выполнять под счет, спина прямая
	17. И.п.-стойка ноги врозь, руки в сторону 1-мах ногой влево 2-и.п. 3-мах ногой вправо 4-и.п.		1м 30 сек	Ногой достать до руки
	18. И.п.-о.с., руки вверх 1-4-круговое движение левой рукой вперед, правой рукой назад 5-8- круговое движение левой рукой назад, правой рукой вперед		1м 30 сек	Внимательно следить за выполнением упражнения

Заключительная часть (2 мин)	Упражнение на восстановление дыхания		2 м	Глубокий вдох Максимальный выдох
---	---	--	-----	--