**Индивидуальный план работы**

**группы НП по плаванию**

**Тренер-преподаватель:** Иоакимиди А.Л.

**Дата проведения:** 25.05–29.06.2020 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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | Содержание  занятия | **Дозировка** | **Время (мин)** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная 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 вперед  1-присед на левой ноге, правая нога в сторону  2- присед на правой ноге, левая нога в сторону |  | 1м 30 сек | Смену положения 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 |