

План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3
Иоакимиди Александр Лукич
(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: плавания Группа ТЭ-2

Дата: с 13 по 18 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь (скакалка, стул и т.п.)

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

Место проведения: квартира, дом.

Оборудования и инвентарь: гантели, скакалка.

Част урока	Содержание	Дозир овка	Время (мин)	Организационно- методические указания
I. Подготовительн ая часть (5 мин)	1. Краткий инструктаж по технике безопасности.		30 сек	Правила поведения
	2. Краткое сообщение целей и задач урока.		30 сек	
	3. Ходьба на месте		2 м	
	4. Бег на месте		2 м	
II. Основная часть (23 мин)	1.1. Упражнение – на скакалке – прыжок ноги вместе, скакалкой выполнять круговые движения вперед 2. Упражнение – И.п. – упор лежа 1 – таз вверх 2 – таз вниз 3. Упражнение – И.п. – о.с., руки вниз, в руках гантели 1 – руки вверх 2 – и.п.		1 м 30 сек	Следить за правильным выполнением. В максимальном темпе. Поднимать таз вверх как можно выше. Руки прямые.
	2.1. Упражнение – на скакалке – прыжок ноги вместе, скакалкой выполнять круговые движения назад 2. Упражнение – И.п. – упор лежа		1 м 30 сек	Спина прямая, голову не опускать. Следить за правильным

на спине 1 – таз вверх 2 – таз вниз 3.Упражнение – И.п. – о.с., руки на плечи, в руках гантели 1 – руки вверх 2 – и.п.			выполнением упражнения. Выпрямляем руки полностью вверх.
3.1. Упражнение – на скакалке – прыжок на одной ноге 5 раз и 5 раз на другой ноге, скакалкой выполнять круговые движения вперед 2.Упражнение – И.п. – упор лежа 1 – присед, упор на руки 2 – и.п. 3.Упражнение– И.п. – о.с., руки вниз, в руках гантели 1 – сгибание рук в локтевом суставе 2 – и.п.		1 м 30 сек	В максимальном темпе. Полностью выпрямляем ноги. Движения руками, делать резко и быстро
4.1. Упражнение– на скакалке – прыжок на одной ноге 5 раз и 5 раз на другой ноге, скакалкой выполнять круговые движения назад 2.Упражнение – И.п. – упор лежа на спине 1 – сед, ноги поджать, упор на руки 2 – и.п. 3.Упражнение – И.п. – о.с., руки вниз, в руках гантели 1 – руки в вверх со стороны 2 – и.п.		1 м 30 сек	Круговые движения выполнять в прыжке. Полностью выпрямляем ноги. Следить за техникой безопасности.
5.1. Упражнение– на скакалке – поочередные прыжки с правой на левую ногу, скакалкой выполнять круговые движения вперед 2.Упражнение – И.п. – упор лежа, правая нога согнута под туловищем с упором на стопу 1 – смена положения ног 2 – и.п. 3.Упражнение – И.п. – о.с., правая рука вверх, в руках гантели		1 м 30 сек	Выполнять с максимальной амплитудой. При смене положения, ноги резко выбрасывать вперед. Руки прямые.

	1 – смена положения рук 2 – и.п.			
III. Заключительная часть (2мин)	Упражнение на восстановление дыхания		2 м	Глубокий вдох Максимальный выдох