

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. 2. Краткое сообщение целей и задач урока. 3. Ходьба на месте 4. Бег на месте		30 сек  30 сек  2 м 2 м	Правила поведения
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.			
<b>III. Заключительная часть (2мин)</b>	Упражнение на восстановление дыхания		2 м	Глубокий вдох Максимальный выдох