

Индивидуальный план работы группы ТЭ-2,4 по плаванию

Тренер-преподаватель: Иоакимиди А.К.

Дата проведения: 4.05 – 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: 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 |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| <p>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.</p> | | | <p>выполнением упражнения. Выпрямляем руки полностью вверх.</p> |
| <p>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.</p> | | 1 м 30 сек | <p>В максимальном темпе.</p> <p>Полностью выпрямляем ноги.</p> <p>Движения руками, делать резко и быстро</p> |
| <p>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.</p> | | 1 м 30 сек | <p>Круговые движения выполнять в прыжке.</p> <p>Полностью выпрямляем ноги.</p> <p>Следить за техникой безопасности.</p> |
| <p>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</p> | | 1 м 30 сек | <p>Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>При смене положения, ноги резко выбрасывать вперед.</p> <p>Руки прямые.</p> |

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