

План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа НП-3

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

Необходимый инвентарь: скакалка

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Крутим плечи одновременно вперед-назад	8	Руки прижаты к туловищу. 4 раза вперед 4 раза назад	
2	Крутим плечи поочередно вперед-назад	16	Руки прижаты к туловищу. 8 раза вперед 8 раза назад	
3	Прокручиваем правой, потом левой рукой вперед	20	10 раз одной рукой 10 раз другой рукой	
4	Прокручиваем правой, потом левой рукой назад	20	10 раз одной рукой 10 раз другой рукой	
5	Поднимаем одновременно две руки вверх-вниз	10		
6	Работа рук через стороны	10		
7	«Мельница» стоя, «Мельница» в наклоне	20	10 раз из положения стоя 10 раз из положения в наклоне	
8	Крутим тазобедренным суставом	30	Поставили руки на пояс. 5 раз в каждую сторону по 3 подхода	
9	Наклоны через сторону	10	Руки «стрелочка» над головой. Выполняем пружинящими движениями. По 5 раз в каждую сторону.	
10	Наклоны в перед	10	Колени не сгибать. Достаем пальцами до пола.	
11	Сомкнули руки в локтях перед грудью, и выполняем наклон вперед	8	Ноги поставить широко, колени не сгибать. Локтями стараемся достать до пола.	
12	Сомкнули руки в замок за спиной, и выполняем наклоны вперед руками из-за головы	10-12	Ноги поставить как можно шире, колени не сгибать.	
13	Сомкнули руки в замок за спиной, и раскачиваем руки из стороны в сторону	10-12	Ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется в наклоне вперед.	
14	Сели на колени.	10		

	Поднимаем колени до груди.			
15	Упражнение «Солдатык»	8-10	Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем покачивание туловищем назад-вперед.	
16	Упражнение «Мачта»	10	Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем прогиб в поясничной части, и возвращаемся в и.п.	
17	«Прыжок брассиста»	12	Подпрыгивая вверх касаясь пяток руками (в момент подпрыгивания вверх колени вмести, пятки врозь)	
ОФП (общая физическая подготовка)				
1	Бег	5 мин	Если есть возможность на улице, или прыжки на скакалке.	
2	Имитация движений руками способом дельфин стоя	30 сек. работа+30сек. отдых	Одновременное вращение обеими руками, выполняем круговые движения вперед.	
3	Имитация движений руками способом спина стоя	30 сек. работа+30сек. отдых	Поочередное вращение рук назад.	
4	Имитация движений руками способом брасс стоя	30 сек. работа+30сек. отдых	И.п. рук «стрелочка», разводим руки через стороны, сгибая их в локтевых суставах под углом 90 градусов, и выводим их в и.п.	
5	Имитация движений руками способом кроль на груди стоя	30 сек. работа+30сек. отдых	Поочередное вращение рук вперед.	
6	Отжимание	15-20		
7	Планка	40 сек		
8	Прыжки на скакалке	100 раз		
Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка)				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!