

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа НП-3

Дата: 11-23мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>				
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. Поднимаем колени до груди.	10		
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)	
<b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>				
1	Бег.	1 мин.	Или прыжки на скакалке.	
2	Планка на локтях.	40 сек.		
3	Боковая планка на согнутом локте –правая сторона. Боковая планка на согнутом локте –левая сторона.	30 сек. работа на каждой стороне	Противоположная рука вытянута вверх.	
4	Имитация движений руками способом дельфин стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
5	Имитация движений руками способом спина стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
6	Имитация движений руками способом брасс стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
7	Имитация движений руками способом кроль стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
8	Прыжки с положения старта.	8-9 раз	Взрывных прыжков.	
9	Упражнение маятник ногами лежа на спине.	30 сек. работа		
10	Упор лежа+ упор присев+ прыжок+упор присев+ упор лежа (БЕРПИ).	15 сек. работа	Максимальная скорость.	
11	Растяжка		Для всего тела.	
Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="#">ссылка</a> )				

### ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа НП-2

Дата: 11-23мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>				
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. Поднимаем колени до груди.	10		
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)	
<b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>				
1	Бег.	1 мин.	Или прыжки на скакалке.	
2	Планка на локтях.	40 сек.		
3	Боковая планка на согнутом локте –правая сторона. Боковая планка на согнутом локте –левая сторона.	30 сек. работа на каждой стороне	Противоположная рука вытянута вверх.	
4	Имитация движений руками способом дельфин стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
5	Имитация движений руками способом спина стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
6	Имитация движений руками способом брасс стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
7	Имитация движений руками способом кроль стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
8	Прыжки с положения старта.	8-9 раз	Взрывных прыжков.	
9	Упражнение маятник ногами лежа на спине.	30 сек. работа		
10	Упор лежа+ упор присев+ прыжок+упор присев+ упор лежа (БЕРПИ).	15 сек. работа	Максимальная скорость.	
11	Растяжка		Для всего тела.	
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!**

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа НП-1

Дата: 11-23мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>				
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. Поднимаем колени до груди.	10		
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)	
<b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>				
1	Бег.	1 мин.	Или прыжки на скакалке.	
2	Планка на локтях.	30 сек.		
3	Боковая планка на согнутом локте –правая сторона. Боковая планка на согнутом локте –левая сторона.	30 сек. работа на каждой стороне	Противоположная рука вытянута вверх.	
4	Имитация движений руками способом дельфин стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых		
5	Имитация движений руками способом спина стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых		
6	Имитация движений руками способом брасс стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых		
7	Имитация движений руками способом кроль стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых		
8	Прыжки с положения старта.	6-7 раз	Взрывных прыжков.	
9	Упражнение маятник ногами лежа на спине.	30 сек. работа		
10	Упор лежа+ упор присев+ прыжок+упор присев+ упор лежа (БЕРПИ).	15 сек. работа	Максимальная скорость.	
11	Растяжка		Для всего тела.	
Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="#"></a> )				

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа СО «а»

Дата: 11-23мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>				
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. Поднимаем колени до груди.	10		
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)	
<b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>				
1	Бег.	1 мин.	Или прыжки на скакалке.	
2	Планка на локтях.	40 сек.		
3	Боковая планка на согнутом локте –правая сторона. Боковая планка на согнутом локте –левая сторона.	30 сек. работа на каждой стороне	Противоположная рука вытянута вверх.	
4	Имитация движений руками способом дельфин стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
5	Имитация движений руками способом спина стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
6	Имитация движений руками способом брасс стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
7	Имитация движений руками способом кроль стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых	Повторить 2 раза.	
8	Прыжки с положения старта.	8-9 раз	Взрывных прыжков.	
9	Упражнение маятник ногами лежа на спине.	30 сек. работа		
10	Упор лежа+ упор присев+ прыжок+упор присев+ упор лежа (БЕРПИ).	15 сек. работа	Максимальная скорость.	
11	Растяжка		Для всего тела.	
Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="#">на ссылку</a> )				

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа СО «б»

Дата: 11-23мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>				
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. Поднимаем колени до груди.	10		
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)	
<b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>				
1	Бег.	1 мин.	Или прыжки на скакалке.	
2	Планка на локтях.	30 сек.		
3	Боковая планка на согнутом локте –правая сторона. Боковая планка на согнутом локте –левая сторона.	30 сек. работа на каждой стороне	Противоположная рука вытянута вверх.	
4	Имитация движений руками способом дельфин стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых		
5	Имитация движений руками способом спина стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых		
6	Имитация движений руками способом брасс стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых		
7	Имитация движений руками способом кроль стоя.	30 сек. работа + 15 сек. отдых		
8	Прыжки с положения старта.	5-6 раз	Взрывных прыжков.	
9	Упражнение маятник ногами лежа на спине.	20 сек. работа		
10	Упор лежа+ упор присев+ прыжок+упор присев+ упор лежа (БЕРПИ).	15 сек. работа	Максимальная скорость.	
11	Растяжка		Для всего тела.	
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!**