

План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа НП-3

Дата: 16 июня 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Комплекс ОРУ	5 мин.	10-12 повторений.	
СФП (специальная физическая подготовка)				
	Основная часть.	13 мин.	30 сек. работа+15 сек. отдых.	Группа в WhatsApp/ Онлайн- тренировка по ZOOM
1	Кардио.			
2	Имитация движений руками всеми способами.			
3	Статика корпуса.			
4	Взрывная сила.			
5	Растяжка	2 мин.	Для всего тела.	
Закрепление материала – <i>(например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка)</i>				

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: 16 июня 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Комплекс ОРУ	5 мин.	10-12 повторений.	
СФП (специальная физическая подготовка)				
	Основная часть.	13 мин.	30 сек. работа+15 сек. отдых.	Группа в WhatsApp/ Онлайн- тренировка по ZOOM
1	Кардио.			
2	Имитация движений руками всеми способами.			
3	Статика корпуса.			
4	Взрывная сила.			
5	Растяжка	2 мин.	Для всего тела.	
Закрепление материала – <i>(например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка)</i>				

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: 16 июня 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Комплекс ОРУ	5 мин.	10 повторений.	
СФП (специальная физическая подготовка)				
	Основная часть.	13 мин.	30 сек. работа+15 сек. отдых.	Группа в WhatsApp/ Онлайн- тренировка по ZOOM
1	Кардио.			
2	Имитация движений руками всеми способами.			
3	Статика корпуса.			
4	Взрывная сила.			
5	Растяжка	2 мин.	Для всего тела.	
Закрепление материала – <i>(например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка)</i>				

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: 16 июня 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Комплекс ОРУ	5 мин.	10-12 повторений.	
СФП (специальная физическая подготовка)				
	Основная часть.	8 мин.	30 сек. работа+15 сек. отдых.	Группа в WhatsApp/ Онлайн- тренировка по ZOOM
1	Кардио.			
2	Имитация движений руками всеми способами.			
3	Статика корпуса.			
4	Взрывная сила.			
5	Растяжка	2 мин.	Для всего тела.	
Закрепление материала – <i>(например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка)</i>				

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: 16 июня 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Комплекс ОРУ	5 мин.	10 повторений.	
СФП (специальная физическая подготовка)				
	Основная часть.	8 мин.	30 сек. работа+15 сек. отдых.	Группа в WhatsApp/ Онлайн- тренировка по ZOOM
1	Кардио.			
2	Имитация движений руками всеми способами.			
3	Статика корпуса.			
4	Взрывная сила.			
5	Растяжка	2 мин.	Для всего тела.	
Закрепление материала – <i>(например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка)</i>				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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