

План-конспект занятия  
МБУ ДО ДЮСШ 3

Тренер-преподаватель Голофеев Д.С.

Отделение: плавание

Группы: ЭНП 2-3

Дата: 6-23 мая 2020 г.

Место проведения: дом, квартира.

| №<br>п/п                                                                    | Содержание<br>упражнений                                | Кол-во<br>повторений | Методические указания                                                                                | Источник<br>информации                |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>                                     |                                                         |                      |                                                                                                      |                                       |
| 1                                                                           | <i>Бег на месте(3<br/>вида)</i>                         | <i>1,5 мин</i>       | <i>Не отклоняться назад</i>                                                                          |                                       |
| 2                                                                           | <i>Комплекс ОРУ</i>                                     | <i>5:30мин</i>       | <i>Каждое упражнение<br/>выполнять по20<br/>повторений<br/>Метод. Рекомендации даны<br/>в видео.</i> | <i>Видео№6<br/>Ваттцап<br/>группы</i> |
| <b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>                                    |                                                         |                      |                                                                                                      |                                       |
| 3                                                                           | <i>Тренировочный<br/>комплекс № 1 без<br/>предметов</i> | <i>13мин</i>         | <i>Метод. Рекомендации даны<br/>в видео.Выполнить два-три<br/>подхода.</i>                           | <i>Видео№7<br/>Ваттцап<br/>группы</i> |
|                                                                             |                                                         |                      |                                                                                                      |                                       |
|                                                                             |                                                         |                      |                                                                                                      |                                       |
|                                                                             |                                                         |                      |                                                                                                      |                                       |
| Закрепление материала – <i>(отжимания в ИП-ноги на возвышенности-25раз)</i> |                                                         |                      |                                                                                                      |                                       |

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