

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Ровный Дмитрий Александрович  
(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: Плавание

Группа СО

Дата: с 13 по 18 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

| № п/п   | Содержание упражнений                                | Кол-во повторений                          | Методические указания   | Источник информации          |
|---|--|--|---|------------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>   |  |  |   |                              |
| 1   | Круговые вращения руками, одновременно и попеременно | 1 мин                                      | Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина).    | Учебник Платонова «Плавание» |
| 2   | «Мельница»   | 1 мин                                      | Локти не сгибать  | Учебник Платонова «Плавание» |
| 3   | «Сед на носках», поднятие колен вверх                | 1 мин                                      | Руки за спину.  | Учебник Платонова «Плавание» |
| 4   | «Волна»  | 1 мин                                      | Упражнение завершать подъемом на прямые руки                      | Учебник Платонова «Плавание» |
| 5   | «лягушка»  | 1 мин                                      | Стопы в стороны   | Учебник Платонова «Плавание» |
| <b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>  |  |  |   |                              |
| 4   | Выпрыгивание вверх, руки за голову.                  | 1 мин./20 раз                              | <i>Колени разгибать</i>   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 5   | Сгибание, разгибание рук в упоре лужа                | 1 мин. / 15 раз.                           | Спину ровно   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 6   | Бег на месте   | 5 мин.                                     | Локти согнуты   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 7   | Бег на месте с ускорением                            | 3х30 с.<br>Отдых между повторениями 1 мин. | Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения | Учебник Платонова «Плавание» |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="https://russwimming.ru/">https://russwimming.ru/</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

Ровный Дмитрий Александрович  
(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: Плавание

Группа СО

Дата: с 13 по 18 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

| № п/п   | Содержание упражнений                                | Кол-во повторений                          | Методические указания   | Источник информации          |
|---|--|--|---|------------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>   |  |  |   |                              |
| 1   | Круговые вращения руками, одновременно и попеременно | 1 мин                                      | Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина).    | Учебник Платонова «Плавание» |
| 2   | «Лыжник»   | 1 мин                                      | Локти не сгибать  | Учебник Платонова «Плавание» |
| 3   | «Березка»  | 1 мин                                      | Спину ровно   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 4   | «Волна»  | 1 мин                                      | Упражнение завершать подъемом на прямые руки                      | Учебник Платонова «Плавание» |
| 5   | «лягушка»  | 1 мин                                      | Стопы в стороны   | Учебник Платонова «Плавание» |
| <b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>  |  |  |   |                              |
| 4   | Бег в упоре лежа                                     | 1 мин./20 раз                              | Локти не сгибать  | Учебник Платонова «Плавание» |
| 5   | Планка на предплечьях                                | 30 с.<br>30 с -отдых                       | Спину ровно   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 6   | Бег на месте   | 5 мин.                                     | Локти согнуты   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 7   | Бег на месте с ускорением                            | 3х30 с.<br>Отдых между повторениями 1 мин. | Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения | Учебник Платонова «Плавание» |
| Закрепление материала – <i>(например, круговая тренировка «Равняемся на мировых</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

Ровный Дмитрий Александрович  
(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: Плавание

Группа СО

Дата: с 13 по 18 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

| №<br>п/п                                 | Содержание<br>упражнений                             | Кол-во<br>повторений | Методические указания  | Источник<br>информации       |
|--|--|----------------------|--|------------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>  |  |                      |  |                              |
| 1  | Круговые вращения руками, одновременно и попеременно | 1 мин                | Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина). | Учебник Платонова «Плавание» |
| 2  | «Мельница»   | 1 мин                | Локти не сгибать   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 3  | «Сед на носках», поднимание колен вверх              | 1 мин                | Руки за спину.   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 4  | «Волна»  | 1 мин                | Упражнение завершать подъемом на прямые руки                   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 5  | «лягушка»  | 1 мин                | Стопы в стороны  | Учебник Платонова «Плавание» |
| <b>ОФП (общая физическая подготовка)</b> |  |                      |  |                              |
| 4  | Выпрыгивание вверх, руки за голову.                  | 1 мин./20 раз        | <i>Колени разгибать</i>  | Учебник Платонова «Плавание» |
| 5  | Сгибание, разгибание рук в упоре лужа                | 1 мин. / 15 раз.     | Спину ровно  | Учебник Платонова «Плавание» |
| 6  | Бег на месте   | 10 мин.              | Локти согнуты  | Учебник Платонова «Плавание» |

|   |                           |   |   |                                    |
|---|---------------------------|---|---|------------------------------------|
| 7   | Бег на месте с ускорением | 6х30 с.<br>Отдых между повторениями<br>1 мин. | Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="https://russwimming.ru/">https://russwimming.ru/</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

Ровный Дмитрий Александрович  
(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: Плавание

Группа НП

Дата: с 13 по 18 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

| №<br>п/п                                 | Содержание<br>упражнений                             | Кол-во<br>повторений | Методические указания  | Источник<br>информации             |
|--|--|----------------------|--|------------------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>  |  |                      |  |                                    |
| 1  | Круговые вращения руками, одновременно и попеременно | 1 мин                | Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина). | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| 2  | «Лыжник»   | 1 мин                | Локти не сгибать   | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| 3  | «Березка»  | 1 мин                | Спину ровно  | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| 4  | «Волна»  | 1 мин                | Упражнение завершать подъемом на прямые руки                   | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| 5  | «лягушка»  | 1 мин                | Стопы в стороны  | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| <b>ОФП (общая физическая подготовка)</b> |  |                      |  |                                    |
| 4  | Бег в упоре лежа                                     | 1 мин./20 раз        | Локти не сгибать   | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| 5  | Планка на  | 30 с.                | Спину ровно  | Учебник                            |

|   |                           |  |   |                                    |
|---|---------------------------|--|---|------------------------------------|
|   | предплечьях               | 30 с -отдых                                |   | Платонова<br>«Плавание»            |
| 6   | Бег на месте              | 10 мин.                                    | Локти согнуты   | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| 7   | Бег на месте с ускорением | 6х30 с.<br>Отдых между повторениями 1 мин. | Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="https://russwimming.ru/">https://russwimming.ru/</a> ) |                           |  |   |                                    |

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Ровный Дмитрий Александрович  
(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: Плавание

Группа НП

Дата: с 13 по 18 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

| №<br>п/п                                | Содержание<br>упражнений                             | Кол-во<br>повторений | Методические указания  | Источник<br>информации             |
|---|--|----------------------|--|------------------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b> |  |                      |  |                                    |
| 1                                       | Круговые вращения руками, одновременно и попеременно | 1 мин                | Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина). | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| 2                                       | «Лыжник»   | 1 мин                | Локти не сгибать   | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |
| 3                                       | «Березка»  | 1 мин                | Спину ровно  | Учебник<br>Платонова<br>«Плавание» |

|   |   |  |   |                              |
|---|---|--|---|------------------------------|
| 4   | «Волна»   | 1 мин                                      | Упражнение завершать подъемом на прямые руки                      | Учебник Платонова «Плавание» |
| 5   | «лягушка»   | 1 мин                                      | Стопы в стороны   | Учебник Платонова «Плавание» |
| <b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>  |   |  |   |                              |
| 4   | Сгибание, разгибание туловища лежа на спине, руки за голову | 1 мин./20 раз                              | Локти не сгибать  | Учебник Платонова «Плавание» |
| 5   | Планка на предплечьях                                       | 45 с.<br>15 с. -отдых                      | Спину ровно   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 6   | Бег на месте  | 10 мин.                                    | Локти согнуты   | Учебник Платонова «Плавание» |
| 7   | Бег на месте с ускорением                                   | 6х30 с.<br>Отдых между повторениями 1 мин. | Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения | Учебник Платонова «Плавание» |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="https://russwimming.ru/">https://russwimming.ru/</a> ) |   |  |   |                              |

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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