

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

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

Отделение: Водное поло

Группа СО

Дата: с 25 мая по 6 июня 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	«Лягушка»	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
3	Сед на правой, левая в сторону на носок, перекаты.	1 мин	Руки вперед	Учебник Платонова «Плавание»
4	«Волна»	1 мин	Упражнение завершать подъемом на прямые руки	Учебник Платонова «Плавание»
5	«Лыжник»	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>				
4	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем таза вверх.	1 мин./20 раз	<i>Колени разгибать</i>	Учебник Платонова «Плавание»
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа (широким хватом)	1 мин. / 15 раз.	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
6	Бег	5 мин.	Локти согнуты	Учебник Платонова «Плавание»
7	Челночный без по комнате (от стены до стены)	6x15. 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: Водное поло

Группа СО

Дата: с 25 мая по 6 июня 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	Ип. – руки к плечам 1-2. 2 вращения руками вперед 3-4. 2 вращения руками назад	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
3	Руки за голову, скручивание корпуса	1 мин	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
4	«Волна»	1 мин	Упражнение завершать подъемом на прямые руки	Учебник Платонова «Плавание»
5	ИП. – основная стойка руки на пояс 1. Наклон головы вперед 2. Наклон головы вправо 3. Наклон головы в лево 4. ИП.	1 мин	Стопы в стороны	Учебник Платонова «Плавание»
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>				
4	С крестный бег в упоре лежа	1 мин./20 раз	Локти не сгибать	Учебник Платонова

				«Плавание»
5	Планка	30 с. 30 с -отдых	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
6	Бег по комнате в умеренном темпе.	5 мин.	Локти согнуты	Учебник Платонова «Плавание»
7	Бег на месте с ускорением	3х30 с. 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: Водное поло

Группа СО

Дата: с 25 мая по 6 июня 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	Руки к плечам круговые вращения руками, одновременно и попеременно	1 мин	Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина).	Учебник Платонова «Плавание»
2	ИП. – руки в стороны 1-2. Два вращения в локтевых суставах во внутрь 3-4. Два вращения в локтевых суставах наружу.	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»

3	III. ИП. – руки вверх 1-2. Два вращения прямыми руками вперед 3-4. Два вращения прямыми руками назад	1 мин	Руки за спину.	Учебник Платонова «Плавание»
4	«Мостик»	1 мин	Упражнение завершать подъемом на прямые руки	Учебник Платонова «Плавание»
5	«Березка»	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 (широким хватом)	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 захлестом голени	6х30 с. 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: Водное поло

Группа СО

Дата: с 25 мая по 6 июня 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 правой, левая в сторону на носок, перекаты.	1 мин	Руки вперед	Учебник Платонова «Плавание»
4	«Волна»	1 мин	Упражнение завершать подъемом на прямые руки	Учебник Платонова «Плавание»
5	«Лыжник»	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>				
4	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем таза вверх.	1 мин./20 раз	<i>Колени разгибать</i>	Учебник Платонова «Плавание»
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа (узким хватом)	1 мин. / 15 раз.	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
6	Бег на месте	5 мин.	Локти согнуты	Учебник Платонова «Плавание»
7	Челночный без по комнате (от стены до стены)	6х15. 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 25 мая по 6 июня 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	Руки за спину в замок, наклоны вперед.	1 мин	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
4	«Волна»	1 мин	Упражнение завершать подъемом на прямые руки	Учебник Платонова «Плавание»
5	ИП. – основная стойка руки на пояс 1. Наклон головы вперед 2. Наклон головы в право 3. Наклон головы в лево 4. ИП.	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 боку	30 с. 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. 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 25 мая по 6 июня 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	ИП. – руки в стороны 1-2. Два вращения в локтевых суставах во внутрь 3-4. Два вращения в локтевых суставах наружу.	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
3	ИП. – руки вверх 1-2. Два вращения прямыми руками вперед 3-4. Два вращения прямыми руками назад	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 вверх.	1 мин./20 раз	<i>Колени разгибать</i>	Учебник Платонова «Плавание»

5	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа (узким хватом)	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 высоким подниманием бедра	6х30 с. 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 НП

Дата: с 25 мая по 6 июня 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	ИП. – сед на правой, левая в сторону на носок, руки вперед. 1. Перекат на правую ногу 2. Перекат на	1 мин	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»

	левую ногу 3. Счет 1 4. ИП			
4	«Волна»	1 мин	Упражнение завершать подъемом на прямые руки	Учебник Платонова «Плавание»
5	ИП. – сед на носках, руки за спину. 1. Поднять колени вверх 2. Опустить колени на пол	1 мин	Стопы в стороны	Учебник Платонова «Плавание»
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>				
4	Скручивания в упоре лежа	1 мин./20 раз	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
5	Планка на боку	30 с. 30 с -отдых	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
6	Бег на месте	10 мин.	Локти согнуты	Учебник Платонова «Плавание»
7	Бег на месте с захлестом голени	6х30 с. 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 НЦ

Дата: с 25 мая по 6 июня 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

№	Содержание	Кол-во	Методические указания	Источник
---	------------	--------	-----------------------	----------

п/п	упражнений	повторений		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	ИП. – ОС 1. Прыжком руки в стороны, ноги в стороны 2. Прыжком ноги вместе, руки вверх 3. Счет 1 4. ИП.	1 мин	Выше прыжок	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 боку, опираясь на прямую руку	45 с. 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. 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: Водное поло                      Группа НП

Дата: с 25 мая по 6 июня 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	«Волна»	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
3	ИП. – сед на правой, левая в сторону на носок, руки вперед. 1. Перекат на правую ногу 2. Перекат на левую ногу 3. Счет 1 4. ИП	1 мин	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
4	«Мост»	1 мин	Упражнение завершать подъемом на прямые руки	Учебник Платонова «Плавание»
5	ИП. – сед на носках, руки за спину. 1. Поднять колени вверх 2. Опустить колени на пол	1 мин	Стопы в стороны	Учебник Платонова «Плавание»
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>				
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 мин./20 раз	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
5	Планка в упоре лежа	30 с. 30 с -отдых	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
6	Бег на месте	10 мин.	Локти согнуты	Учебник

				Платонова «Плавание»
7	Бег на месте с захлестом голени	6х30 с. 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: Водное поло

Группа НП

Дата: с 25 мая по 6 июня 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	«Бабочка»	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
3	«Березка»	1 мин	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
4	ИП. – ОС 1. Прыжком руки в стороны, ноги в стороны 2. Прыжком ноги вместе, руки вверх 3. Счет 1 4. ИП.	1 мин	Выше прыжок	Учебник Платонова «Плавание»

5	«гусеница»	1 мин	Стопы в стороны	Учебник Платонова «Плавание»
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>				
4	Сгибание, разгибание туловища лежа на спине, руки в стрелочку.	1 мин./20 раз	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
5	Планка на предплечьях	45 с. 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. 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!**