План-конспект занятия тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Соколенко Алексей Александрович (Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: водного поло Группа СО

Дата: с20по30 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

No	Содержание	Кол-во	Методические указания	Источник		
п/п	упражнений	повторений		информации		
	ОРУ (общеразвивающие упражнения)					
1	Круговые	1 мин	Имитация спортивных	Учебник Платонова		
	вращения руками, одновременно и попеременно		способов плавания (дельфин, кроль, спина).	«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»		
		ОФП (оби	цая физическая подготовка)			
4	Выпрыгивание вверх, руки за голову.	1 мин./20 раз	Колени разгибать	Учебник Платонова «Плавание»		
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа	1 мин. / 15 раз.	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»		
6	Планка на предплечьях	25 с/.4 повтор Отдых между повторениями 15 сек.	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»		
7	Бег на месте	3 мин.	Локти согнуты	Учебник Платонова «Плавание»		
_	репление материала – д <i>» (ссылка</i> <u>https://ru</u>		овая тренировка «Равняемся і	на мировых		

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

План-конспект занятия тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Соколенко Алексей Александрович (Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Группа НП Отделение: водного поло

Дата: с20по30 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

No॒	Содержание	Кол-во	Методические указания	Источник			
Π/Π	упражнений	повторений		информации			
		_					
	ОРУ (общеразвивающие упражнения)						
1	Круговые	1 мин	Имитация спортивных	Учебник			
	вращения руками,		способов плавания	Платонова			
	одновременно и		(дельфин, кроль, спина).	«Плавание»			
	попеременно						
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	Учебник			
			подъемом на прямые руки	Платонова			
				«Плавание»			
5	«лягушка»	1 мин	Стопы в стороны	Учебник			
				Платонова			
				«Плавание»			
		ОФП (оби	цая физическая подготовка)				
4	Бег в упоре лежа	1 мин./20	Локти не сгибать	Учебник			
		раз		Платонова			
				«Плавание»			
5	Планка на	30 c.	Спину ровно	Учебник			
	предплечьях	30 с -отдых		Платонова			
				«Плавание»			
6	Сгибание,	15 раз.2	Спину ровно	Учебник			
	разгибание рук в	подхода.отды		Платонова			
	упоре лужа	х 15сек.		«Плавание»			
7	Бег на месте с	6x30 c.	Обратить внимание на	Учебник			
	ускорением	Отдых между	восстановление ЧСС при	Платонова			
		повторениями	выполнении упражнения	«Плавание»			
		1 мин.					
Закр	оепление материала -	- (например, круг	овая тренировка «Равняемся г	на мировых			
positive (agrange https://ruccuimming.ru/)							

звёзд» (ссылка https://russwimming.ru/)

План-конспект занятия тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3 Соколенко Алексей Александрович (Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Группа УТ 1 Отделение: водного поло

Дата: с20по30 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

<u>No</u>	Содержание	Кол-во	Методические указания	Источник
Π/Π	упражнений	повторений		информации
		ОРУ (обще	- еразвивающие упражнения)	
1	Круговые	1 мин	Имитация спортивных	Учебник
	вращения руками,		способов плавания	Платонова
	одновременно и попеременно		(дельфин, кроль, спина).	«Плавание»
2	«Лыжник»	1 мин	Локти не сгибать	Учебник
				Платонова «Плавание»
3	«Березка»	1 мин	Спину ровно	Учебник
5	«Березка»	1 WIIII	Сини ровно	Платонова
				«Плавание»
4	«Волна»	1 мин	Упражнение завершать	Учебник
•	(Dosilia//	1 WHIII	подъемом на прямые руки	Платонова
			подвеном на примые руки	«Плавание»
5	«лягушка»	1 мин	Стопы в стороны	Учебник
			r	Платонова
				«Плавание»
		ОФП (оби	цая физическая подготовка)	
4	Сгибание,	4	Локти не сгибать	Учебник
	разгибание	повторений./		Платонова
	туловища лежа на	20 раз Отдых		«Плавание»
	спине, руки за	между		
	голову	повторениями		
		1 мин.		
5	Планка на	45 с/.4 повтор	Спину ровно	Учебник
	предплечьях	Отдых между		Платонова
		повторениями		«Плавание»
		30 сек.		
6	Сгибание,	15 pa3.4	Спину ровно	Учебник
	разгибание рук в	подхода.отды		Платонова
	упоре лужа	х 15сек.	0.5	«Плавание»
7	Бег на месте с	6x30 c.	Обратить внимание на	Учебник
	ускорением	Отдых между	восстановление ЧСС при	Платонова
		повторениями	выполнении упражнения	«Плавание»
		1 мин.		

звёзд» (ссылка https://russwimming.ru/)

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

План-конспект занятия тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3 Соколенко Алексей Александрович (Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: водного поло Группа УТ 3

Дата: с20по30 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

ХОДИК No	лыи инвентарь: Содержание	Кол-во	Методические указания	Источник		
П/П	упражнений	повторений	тистодические указапия	информации		
11/11	упражнении	повторснии		информации		
	ОРУ (общеразвивающие упражнения)					
1	Круговые	1 мин	Имитация спортивных	Учебник		
	вращения руками,		способов плавания	Платонова		
	одновременно и		(дельфин, кроль, спина).	«Плавание»		
	попеременно					
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	Учебник		
			подъемом на прямые руки	Платонова		
				«Плавание»		
5	«лягушка»	1 мин	Стопы в стороны	Учебник		
				Платонова		
				«Плавание»		
			цая физическая подготовка)			
4	Сгибание,	4	Локти не сгибать	Учебник		
	разгибание	повторений./		Платонова		
	туловища лежа на	20 раз Отдых		«Плавание»		
	спине, руки за	между				
	голову	повторениями				
		1 мин.				
5	Планка на	45 с/.4 повтор	Спину ровно	Учебник		
	предплечьях	Отдых между		Платонова		
		повторениями		«Плавание»		
		30 сек.				
6	Сгибание,	15 pa3.4	Спину ровно	Учебник		
	разгибание рук в	подхода.отды		Платонова		
	упоре лужа	х 15сек.		«Плавание»		
7	Бег на месте с	6x30 c.	Обратить внимание на	Учебник		
	ускорением	Отдых между	восстановление ЧСС при	Платонова		
		повторениями	выполнении упражнения	«Плавание»		
		1 мин.				

Закрепление материала — (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка https://russwimming.ru/)

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