

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:

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
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»
ОФП (общая физическая подготовка)				
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	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»
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!

План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

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

Отделение: водного поло

Группа НП

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

Необходимый инвентарь:

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
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»
ОФП (общая физическая подготовка)				
4	Бег в упоре лежа	1 мин./20 раз	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
5	Планка на предплечьях	30 с. 30 с -отдых	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа	15 раз.2 подхода.отдых 15сек.	Спину ровно	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 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 1

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

Необходимый инвентарь:

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Круговые вращения руками, одновременно и попеременно	1 мин	Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина).	Учебник Платонова «Плавание»
2	«Льжжик»	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»
ОФП (общая физическая подготовка)				
4	Сгибание, разгибание туловища лежа на спине, руки за голову	4 повторений./ 20 раз Отдых между повторениями 1 мин.	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
5	Планка на предплечьях	45 с./4 повтор Отдых между повторениями 30 сек.	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа	15 раз.4 подхода.отдых 15сек.	Спину ровно	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 https://russwimming.ru/)				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ! Обратит 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:

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
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»
ОФП (общая физическая подготовка)				
4	Сгибание, разгибание туловища лежа на спине, руки за голову	4 повторений./ 20 раз Отдых между повторениями 1 мин.	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
5	Планка на предплечьях	45 с/.4 повтор Отдых между повторениями 30 сек.	Спину ровно	Учебник Платонова «Плавание»
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа	15 раз.4 подхода.отды х 15сек.	Спину ровно	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 <https://russwimming.ru/>)

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