

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

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

Отделение: Водное поло

Группа СО

Дата: с 20 по 25 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b>ОРУ (обще развивающие 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> )				