

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

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

Отделение: Плавание

Группа СО

Дата: с 4 по 8 мая 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. 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 4 по 8 мая 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. 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 – <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 НП

Дата: с 6 по 8 мая 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. 30 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	Обратить внимание на восстановление ЧСС при	Учебник Платонова

		повторениями 1 мин.	выполнении упражнения	«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 6 по 8 мая 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	Сгибание, разгибание туловища лежа на спине, руки за голову	1 мин./20 раз	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
5	Планка на	45 с.	Спину ровно	Учебник

	предплечьях	15 с. -отдых		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 – <i>(например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="https://russwimming.ru/">https://russwimming.ru/</a> )</i>				

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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