

План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

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

Отделение: Водное поло

Группа СО

Дата: с 11 мая по 23 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	ИП. –руки к плечам. Круговые вращения руками, одновременно и попеременно	1 мин	Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина).	Учебник Платонова «Плавание»
2	«Мельницы»	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	«Бабочка»	1 мин	Упражнение завершать подъемом на прямые руки	Учебник Платонова «Плавание»
5	«Лыжник»	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»
ОФП (общая физическая подготовка)				
4	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем таза вверх.	1 мин	<i>Колени разгибать</i>	Учебник Платонова «Плавание»
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа (узким хватом 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)	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 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

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

Отделение: Водное поло

Группа СО

Дата: с 11 мая по 23 мая 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	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, наклоны вперед	1 мин / 20 раз	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»
ОФП (общая физическая подготовка)				

4	Прыжки вперёд 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 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 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

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

Отделение: Водное поло

Группа СО

Дата: с 11 мая по 23 мая 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	ИП. – руки в стороны 1-2. Два вращения в локтевых суставах во внутрь 3-4. Два вращения в локтевых	1 мин	Локти не сгибать	Учебник Платонова «Плавание»

	суставах наружу.			
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	«Гусеница»	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 в стороны.	1 мин./20 раз	Колени разгибать	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 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

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

Отделение: Водное поло Группа НП

Дата: с 11 мая по 23 мая 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	«Мостик»	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	«Бабочка»	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»
ОФП (общая физическая подготовка)				
4	Сгибание и разгибание рук 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 https://russwimming.ru/)				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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

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 11 мая по 23 мая 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	«Мостик»	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»
ОФП (общая физическая подготовка)				
4	Сгибание,	1 мин./20	Локти не сгибать	Учебник

	разгибание туловища лежа на спине, руки в стрелочку.	раз		Платонова «Плавание»
5	Планка в упоре лежа	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 https://russwimming.ru/)				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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