План- конспект учебно- тренировочного занятия по плаванию для групп БУ\_1 года обучения.

06.05.2020.

Тренер: Степкина К.В

Продолжительность : 45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть** 10 мин | Измерение пульсаПроверка дом.задания | 5 мин.5 мин | Дыхание ровное |
| **Основная часть**30 мин | ХодьбаНа местеНа носкахНа пяткахВыпады вперед,Выпалы в стороныРывки руками (правой, левой);Круговые движения руками;**ОРУ на месте**1.и.п.-о.с.-наклоны головы.2.и.п.-о.с.-руки в «замок»-волнообразные движения рук.3. .и.п.- о.с- руки на поясе на 1,2- наклон вперед  коснуться ладонями пол,3,4- прогнуться назад (упражнение  на гибкость).4.и.п.-о.с.-руки вперед,1,2- мах правой ногой,3,4- левой.5. .и.п.- ноги  и руки в стороны1,2-сомкнуть ноги вместе, хлопок вверху(прыжки «звездочка») 3,4- и.п.6. .и.п.-о.с  Прыжок в высоту из приседа 7..и.п.-упор лежа-1,2-отвести правую руку вверх,3,4-и.п.То же с другой руки.8. Имитация работы рук и ног,”кроль на груди” и на спине9. Поднимание туловища10. Отжимания от пола | 10 мин20 мин | Спина прямаяНоги не сгибаемДотянуться до полаПрогнуть спинуСледим за дыханиемРуки за головойСпина прямая, локти сгибать до конца. |
| **Заключительная часть**5 мин | Восстановление дыхания | 5 мин | Вдох через нос,выдох через рот |

План-конспект учебно-тренировочного занятия в группе БУ 1 года обучения по плаванию

Тренер- преподаватель Степкина К.В .7.05.2020. Продолжительность: 45 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть**Измерение ЧСС по пульсу в покое. | 5 мин |  |
| **Основная часть 30 мин**ХодьбаНа местеНа носкахНа пяткахВыпады вперед,Выпалы в стороныРывки руками (правой, левой);Круговые движения руками; | 10 мин | Руки на поясРуки в стороныРуки за головуСпина прямаяРуки вперед |
| 1.и.п.-о.с.-наклоны головы.2.и.п.-о.с.-руки в «замок»-волнообразные движения рук.3. .и.п.- о.с- руки на поясе на 1,2- наклон вперед  коснуться ладонями пол,3,4- прогнуться назад (упражнение  на гибкость).4.и.п.-о.с.-руки вперед,1,2- мах правой ногой,3,4- левой.5. .и.п.- ноги  и руки в стороны1,2-сомкнуть ноги вместе, хлопок вверху(прыжки «звездочка») 3,4- и.п.6. .и.п.-о.с  Прыжок в высоту из приседа 7..и.п.-упор лежа-1,2-отвести правую руку вверх,3,4-и.п.То же с другой руки.8. Имитация работы рук и ног,”кроль на груди” и на спине9 отжимание от пола | 8-10 р6-8 р 6-8 р    10 р   10-15 р5-6 р 20 раз( по 10 в каждую сторону)10 раз | Спина прямая  При наклоне ноги  не сгибаем   Пальцами рук коснуться пола. Прыжки на носках.  Удержать равновесие Туловище прямое. |
| Поднимание туловища из положения лежа | 10 раз | Ноги согнуты в коленях .Руки за голову. Стараться дотянуться локтями до колен |
| **Заключительная часть10 мин**Восстановление дыхания, измерение пульса. |  |  |

План-конспект учебно-тренировочного занятия в группе БУ 1 года обучения по плаванию

Тренер- преподаватель Степкина К.В 8.05.2020 Продолжительность: 45 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть**Измерение ЧСС по пульсу в покое. | 5 мин |  |
| **Основная часть 30 мин**ХодьбаНа местеНа носкахНа пяткахВыпады вперед,Выпады в стороныРывки руками (правой, левой);Круговые движения руками; | 10 мин | Руки на поясРуки в стороныРуки за головуСпина прямаяРуки вперед |
| 1.и.п.-о.с.-наклоны головы.2.и.п.-о.с.-руки в «замок»-волнообразные движения рук.3. .и.п.- о.с- руки на поясе на 1,2- наклон вперед  коснуться ладонями пол,3,4- прогнуться назад (упражнение  на гибкость).4.и.п.-о.с.-руки вперед,1,2- мах правой ногой,3,4- левой.5. .и.п.- ноги  и руки в стороны1,2-сомкнуть ноги вместе, хлопок вверху(прыжки «звездочка») 3,4- и.п.6. .и.п.-о.с  Прыжок в высоту из приседа 7..и.п.-упор лежа-1,2-отвести правую руку вверх,3,4-и.п.То же с другой руки.8. Имитация работы рук и ног,”кроль на груди” и на спине9 отжимание от пола | 8-10 р6-8 р 6-8 р    10 р   10-15 р5-6 р 20 раз( по 10 в каждую сторону)10 раз | Спина прямая  При наклоне ноги  не сгибаем   Пальцами рук коснуться пола. Прыжки на носках.  Удержать равновесие Туловище прямое.Локти сгибаем до конца |
| Поднимание туловища из положения лежа | 10 раз | Ноги согнуты в коленях .Руки за голову. Стараться дотянуться локтями до колен |
| **Заключительная часть10 мин**Восстановление дыхания, измерение пульса. |  |  |

План-конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию для группы БУ 1 года обучения 30.04.2020.

Тренер: Степкина К.В

Продолжительность : 45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть** 10 мин | Измерение пульсаПроверка дом.задания | 5 мин.5 мин | Дыхание ровное |
| **Основная часть**30 мин | ХодьбаНа местеНа носкахНа пяткахВыпады вперед,Выпалы в стороныРывки руками (правой, левой);Круговые движения руками;**ОРУ на месте**1.и.п.-о.с.-наклоны головы.2.и.п.-о.с.-руки в «замок»-волнообразные движения рук.3. .и.п.- о.с- руки на поясе на 1,2- наклон вперед  коснуться ладонями пол,3,4- прогнуться назад (упражнение  на гибкость).4.и.п.-о.с.-руки вперед,1,2- мах правой ногой,3,4- левой.5. .и.п.- ноги  и руки в стороны1,2-сомкнуть ноги вместе, хлопок вверху(прыжки «звездочка») 3,4- и.п.6. .и.п.-о.с  Прыжок в высоту из приседа 7..и.п.-упор лежа-1,2-отвести правую руку вверх,3,4-и.п.То же с другой руки.8. Имитация работы рук и ног,”кроль на груди” и на спине9. Поднимание туловища10. Отжимания от пола | 10 мин20 мин | Спина прямаяНоги не сгибаемДотянуться до полаПрогнуть спинуСледим за дыханиемРуки за головойСпина прямая, локти сгибать до конца. |