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 пульса  Проверка дом.задания | 5 мин.  5 мин | Дыхание ровное |
| **Основная часть**  30 мин | Ходьба  На месте  На носках  На пятках  Выпады вперед,  Выпалы в стороны  Рывки 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 стороны  1,2-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 спине  9. Поднимание туловища  10. Отжимания от пола | 10 мин  20 мин | Спина прямая  Ноги не сгибаем  Дотянуться до пола  Прогнуть спину  Следим за дыханием  Руки за головой  Спина 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**  Ходьба  На месте  На носках  На пятках  Выпады вперед,  Выпалы в стороны  Рывки руками (правой, левой);  Круговые движения руками; | 10 мин | Руки на пояс  Руки в стороны  Руки за голову  Спина прямая  Руки 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 стороны  1,2-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 спине  9 отжимание от пола | 8-10 р  6-8 р    6-8 р          10 р       10-15 р  5-6 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**  Ходьба  На месте  На носках  На пятках  Выпады вперед,  Выпады в стороны  Рывки руками (правой, левой);  Круговые движения руками; | 10 мин | Руки на пояс  Руки в стороны  Руки за голову  Спина прямая  Руки 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 стороны  1,2-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 спине  9 отжимание от пола | 8-10 р  6-8 р    6-8 р          10 р       10-15 р  5-6 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 пульса  Проверка дом.задания | 5 мин.  5 мин | Дыхание ровное |
| **Основная часть**  30 мин | Ходьба  На месте  На носках  На пятках  Выпады вперед,  Выпалы в стороны  Рывки 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 стороны  1,2-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 спине  9. Поднимание туловища  10. Отжимания от пола | 10 мин  20 мин | Спина прямая  Ноги не сгибаем  Дотянуться до пола  Прогнуть спину  Следим за дыханием  Руки за головой  Спина прямая, локти сгибать до конца. |