План-конспект учебно-тренировочного занятия в группе БУ 2 года обучения по плаванию

Тренер- преподаватель Степкина К.В 06.05.2020

Время тренировки 45 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Измерение ЧСС по пульсу в покое. |  |  |
| ХодьбаНа местеНа носкахНа пяткахПерекрестным шагомПриставным шагомХодьба в полуприсяде Выпады;Рывки руками (правой, левой);Круговые движения руками; | 10 мин | руки на пояс  |
| 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 с поворотом на 360 градусов. 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. Из и.п.- о.с выполнить кувырок вперед в группировке. | 4-6 р4-6 р 6-8 р    6-8 р   10-15 р5-6 р 15 раз в каждую сторону10 кувырков | Спина прямая  При наклоне ноги  не сгибаем   Пальчиками рук коснуться носочек  ног. Прыжки на носках.  Удержать равновесие Туловище прямое.Следить за группировкой |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 раз | Ноги согнуты в коленях .Руки за голову. Стараться дотянуться локтями до колен |
|  |  |  |

План-конспект учебно-тренировочного занятия в группе БУ 2 года обучения по плаванию

Тренер- преподаватель Степкина К.В .07.05.2020

Время тренировки 45 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Измерение ЧСС по пульсу в покое. |  |  |
| ХодьбаНа местеНа носкахНа пяткахПерекрестным шагомПриставным шагомХодьба в полуприсяде Выпады вперед,Выпалы в стороныРывки руками (правой, левой);Круговые движения руками; | 10 мин | Руки на поясРуки в стороныРуки за головуСпина прямаяРуки в стороныруки на поясРуки на поясРуки 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 Прыжки в длину с места | 4-6 р4-6 р 6-8 р    6-8 р   10-15 р5-6 р 20 раз( по 10 в каждую сторону)10 раз | Спина прямая  При наклоне ноги  не сгибаем   Пальчиками рук коснуться носочек  ног. 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 |

План-конспект учебно-тренировочного занятия в группе БУ 2 года обучения по плаванию

Тренер- преподаватель Степкина К.В .08.05.2020 .Время тренировки 45 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Измерение ЧСС по пульсу в покое. |  |  |
| ХодьбаНа местеНа носкахНа пяткахПерекрестным шагомПриставным шагомХодьба в полуприсяде Выпады вперед,Выпалы в стороныРывки руками (правой, левой);Круговые движения руками; | 10 мин | Руки на поясРуки в стороныРуки за головуСпина прямаяРуки в стороныруки на поясРуки на поясРуки 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 спине | 4-6 р4-6 р 6-8 р    6-8 р   10-15 р5-6 р 20 раз( по 10 в каждую сторону) | Спина прямая  При наклоне ноги  не сгибаем   Пальцами рук коснуться носочек  ног. Прыжки на носках.  Удержать равновесие Туловище прямое.Следить за дыханием |
| Поднимание туловища из положения лежа | 10 раз | Ноги согнуты в коленях .Руки за голову. Стараться дотянуться локтями до колен |