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

Тренер- преподаватель Степкина К.В 12.05.2020

Время тренировки 45 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Измерение ЧСС по пульсу в покое. |  |  |
| Ходьба  На месте  На носках  На пятках  Перекрестным шагом  Приставным шагом  Ходьба 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 стороны  1,2-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 спине  е  9. Из и.п.- о.с выполнить кувырок вперед в группировке. | 4-6 р  4-6 р    6-8 р          6-8 р       10-15 р  5-6 р    15 раз в каждую сторону  10 кувырков | Спина прямая      При наклоне ноги  не сгибаем        Пальчиками рук коснуться пола    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 .13.05.2020

Время тренировки 45 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Измерение ЧСС по пульсу в покое. |  |  |
| Ходьба  На месте  На носках  На пятках  Перекрестным шагом  Приставным шагом  Ходьба в полуприсяде  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 в стороны  руки на пояс  Руки на пояс  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 Прыжки в длину с места | 4-6 р  4-6 р    6-8 р          6-8 р       10-15 р  5-6 р    20 раз( по 10 в каждую сторону)  10 раз | Спина прямая      При наклоне ноги  не сгибаем        Пальчиками рук коснуться пола    Прыжки на носках.      Удержать равновесие    Туловище прямое. |
| Отжимания от пола | 15раз |  |

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

Тренер- преподаватель Степкина К.В .14.05.2020 .Время тренировки 45 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Измерение ЧСС по пульсу в покое. |  |  |
| Ходьба  На месте  На носках  На пятках  Перекрестным шагом  Приставным шагом  Ходьба в полуприсяде  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 в стороны  руки на пояс  Руки на пояс  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 спине” | 4-6 р  4-6 р    6-8 р          6-8 р       10-15 р  5-6 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 | 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 .15.05.2020 .Время тренировки 45 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Измерение ЧСС по пульсу в покое. |  |  |
| Ходьба  На месте  На носках  На пятках  Перекрестным шагом  Приставным шагом  Ходьба в полуприсяде  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 в стороны  руки на пояс  Руки на пояс  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,”баттерфляй» | 4-6 р  4-6 р    6-8 р          6-8 р       10-15 р  5-6 р    20 раз( по 10 в каждую сторону) | Спина прямая      При наклоне ноги  не сгибаем       Пальцами рук коснуться пола    Прыжки на носках.      Удержать равновесие    Туловище прямое.  Следить за дыханием |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 раз | Ноги согнуты в коленях .Руки за голову. Стараться дотянуться локтями до колен |