

**План-конспект занятий в тренировочной группе
спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина «плавание»**

Направленность тренировки: Совершенствование двигательных качеств с преимущественной направленностью на силу, выносливость, ловкость.

Требования к месту занятий, необходимый инвентарь:

Физические упр. выполняются самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 6 до 14 лет) соблюдая при этом правила выполнения упр. и нормы нагрузки, а так же учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения верхних или нижних конечностей.

ЗАНЯТИЕ 1

	Содержание (понедельник) май	дозировка	ОМУ
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, имитационные движения руками способами плавания «дельфин», «кроль»,» брасс». Одновременные вращения руками, поочередные вращения руками, маховые движения руками, наклоны, приседания, выпрыгивания. Маховые движения ногами вперед – назад, вправо – влево.	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть 1. Прыжки через скакалку на двух ногах / стоя подъем на носки/ 2. Стоя, жим гантелей двумя руками от груди вверх 3. Приседания в полный присед с последующим подъемом на носочки /полуприсед/ 4. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания. 5. Прыжки через скакалку с ноги на ногу/поочередный подъем на носки / 6. Стоя жим гантелей двумя руками из - за головы вверх 7. Лежа на спине, руки за головой наклон к прямым ногам 8. В упоре сзади от стула или скамейки, сгибание и разгибание рук – отжимания	 80 раз/ 30 раз 30 раз 30 раз/ 15 раз 15 раз 100 раз/ 50 раз 40 раз 20 раз 15 раз	Круговая тренировка, (5кругов) отдых между этапами 1 мин. Отдых после 10 этапа - 5 мин выполняя упр. на расслабление. Вес гантелей 3 кг. Выполнять с учетом индивидуальных особенностей, степени поражения нижних конечностей Выполнять с учетом индивидуальных особенностей, степени поражения нижних конечностей Грудью пола не касаться Выполнять с учетом индивидуальных особенностей, степени поражения нижних конечностей Ноги прямые, колени не сгибать Таз пола не касается

	9. Выпрыгивания из полного приседа с одновременным махом руками через стороны/полуприсед	20 раз	Выполнять с учетом индивидуальных особенностей, степени поражения нижних конечностей
	10. Стоя в наклоне, поочередные маховые движения руками с гантелями вперед - назад	40 раз	Ноги на ширине плеч
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед</p> <p>2. Стоя ноги вместе, наклон вперед грудью касаться коленей, руками касаться пола</p> <p>3. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: отведение, рывковые движения руками назад – вверх, вправо и влево</p> <p>4. Стоя ноги шире плеч, поочередный наклон к правой и левой ноге</p> <p>5. Стоя, руки, согнутые в локтях, назад: рывки руками вверх до отказа</p> <p>6. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене : пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук</p> <p>7. Стоя, руки вверх в замок пружинящие, рывковые движения вперед и назад, вправо и влево</p> <p>8. Стоя, руки на пояс : маховые движения ногой в стороны, вперед и назад</p> <p>9. Сидя ноги вытянуты вперед в стороны, наклон вперед, грудью касаться пола</p> <p>10. Сидя на пятках, руки сзади в упоре на полу пружинящие подъемы коленей вверх, покачивания на голеностопе</p> <p>11. Стоя, упражнения на расслабление. Маховые движения руками и ногами вперед и назад, вправо и влево.</p>	<p>15 – 20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 – 30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 – 30 раз</p>	<p>Руки прямые, ширину захвата уменьшать</p> <p>Колени прямые</p> <p>Ноги на ширине плеч, колени прямые</p> <p>Колени прямые</p> <p>Движения свободные с максимальной амплитудой</p> <p>Движения расслабленные с максимальной амплитудой</p> <p>Колени прямые</p> <p>Таз от пяток не отрывать</p> <p>Движения свободные с максимальной амплитудой</p>

ЗАНЯТИЕ 2

	Содержание (вторник) май	дозировка	ОМУ
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>Разминка. Бег в легком темпе.</p> <p>Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, наклоны, приседания.</p>	<p>10-15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>Не менее 20 различных упр.</p>	
2	<p>Основная часть</p> <p>1. Стоя. Руки опущены, одновременные рывковые</p>	20 -30 раз	Упражнение выполняется по 2 серии отдых между сериями 1 - 2 мин,

движения руками с гантелями, на грудь, вверх, на грудь, вниз.	30-40 раз	выполняя упражнения на расслабление. Вес гантелей - 3- 4 кг. Упражнение выполнять в быстром темпе
2. То же поочередно правой и левой рукой	20 -30 раз	
3. Стоя, руки вдоль туловища. Попеременное поднятие прямых рук с гантелями вперед – вверх	30 – 40 раз	Упр. выполнять в среднем темпе
4. То же, одновременное поднятие рук вперед-вверх	40 раз	
5. Стоя, руки с гантелями опущены вниз. Приседание в полный присед с одновременным подъемом рук вверх	40 раз	Упр. выполнять в среднем темпе
6. Стоя, прямые руки с гантелями разведены в стороны ладонями вверх – попеременное сгибание в локтях	40 раз	
7. То же, одновременное сгибание двумя руками	40 раз	Упр. выполнять в среднем темпе
8. Стоя в наклоне, руки с гантелями разведены в стороны, поочередные повороты туловища в правую и левую стороны	40 раз	
9. Стоя, жим гантелей вверх от груди двумя руками одновременно	40 раз	
10. То же, поочередно	40 раз	
11. Стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поочередный выпад вперед правой и левой ногой с одновременным махом руками с гантелями через стороны до уровня плеч	20 раз	
12. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены – попеременное поднятие прямых рук назад – вверх	40 раз	
13. Стоя, поднятие прямых рук с гантелями через стороны вверх	30 - 40 раз	
14. Стоя ноги на ширине плеч, руки с гантелями вытянуты в стороны. Поочередные повороты корпусом в правую и левую стороны	40 раз	
15. Стоя ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, одна рука вперед, другая назад; круги прямыми руками с гантелями вперед.	30 раз	
16. Стоя ноги врозь, наклон вперед прогнувшись , руки с гантелями в стороны – маховые движения руками одновременно	40 - 50 раз	
17. Сидя, гантели взяты обратным хватом, локти	40 - 50 раз	

	<p>прижаты к туловищу, сгибание и разгибание предплечий</p> <p>18. Лежа на спине, руки с гантелями в стороны, сведение – разведение рук</p> <p>19. Лежа на спине, правая рука вверх, левая внизу, поочередные, скрестные маховые движения руками</p> <p>20. Лежа на спине, жим гантелей вверх двумя руками одновременно</p> <p>21. То же поочередно, правой и левой рукой</p> <p>22. Лежа на спине, руки с гантелями вытянуты за головой, сгибание и разгибание рук одновременно</p>	<p>40 раз</p> <p>30 - 40 раз</p> <p>30 - 40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Локти от туловища не отрывать</p> <p>Локти от пола не отрывать</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед</p> <p>2. Стоя, ноги широко в сторону. Сед на правую ногу, перейти в сед на левую ногу</p> <p>3. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены, отведение, рывковые движения руками назад – вверх</p> <p>4. Стоя, руки на затылке, согнутые в локтях, рывки руками до отказа</p> <p>5. Сидя, колени подтянуты к груди, руки удерживают носочки. Одновременное выпрямление ног вперед не отрывая рук от носочков</p> <p>6. То же, поочередное выпрямление правой и левой ноги</p> <p>7. Сидя на пятках, руки на поясе, наклон вперед касаясь грудью коленей</p> <p>8. То же сидя в положении «брас»</p> <p>9. Сидя на пятках, руки на затылке, наклон в правую и левую сторону</p> <p>10. То же в положении «брас»</p> <p>11. Сидя в положении барьерного шага, наклоны к прямой и согнутой ноге</p>	<p>40 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 - 30 раз</p> <p>20 - 30 раз</p> <p>30 раз</p>	<p>Руки прямые, ширину захвата уменьшать</p> <p>Колени полностью выпрямлять</p> <p>Таз касается пола</p> <p>Локтем касаться пола</p> <p>Колени от пола не отрывать, таз касается пола</p>

12. Сесть на пятки, руки на поясе, прогнуться назад, лечь на спину. Вернуться в исходное положение	15 раз	Колени от пола не отрывать
13. То же, сидя в положении «брасс»	15 раз	Таз и колени от пола не отрывать
14. Упражнения на расслабление. Вращения, маховые движения руками и ногами	20 – 30 раз	Движения свободные с максимальной амплитудой

ЗАНЯТИЕ 3

	Содержание : среда (май)	дозировка	ОМУ
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба на пятках, на носочках, в приседе, наклоны, приседания.	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть 1. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания. 2. Приседания в полный присед, руки на поясе 3. В упоре лежа, «отпрыгивания» руками от опоры вверх 4. Лежа на полу на спине, руки на затылке. Сгибаясь в пояснице, перейти в положение сидя, наклон вперед 5. В упоре лежа, одновременное «отпрыгивание» руками и ногами вверх 6. Лежа на спине, руки вытянуты за головой, перейти в положение сидя, наклон вперед 7. В упоре лежа, ноги на скамейке, отжимания 8. Выпрыгивание из полного приседа с одновременным махом руками через стороны 9. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги, коснуться пальцами ног пола за головой 10. В упоре сзади. Опираясь на скамейку (стул), сгибание и разгибание рук – отжимание 11. Лежа на полу. Поднять ноги до прямого угла не отрывая таза от пола 12. В упоре лежа – прыжками упор присев – упор	15 – 20 раз 30 раз 15 раз 20 – 30 раз 15 раз 30 раз 20 раз 30 раз 20 раз 20 раз 30 раз	Грудью пола не касаться Пятки от пола не отрывать Руки зажимают голову, колени прямые Колени прямые Таз пола не касается

лежа	30 раз	
13. Сидя на полу, опираясь руками сзади, - подтягивание пяток к ягодицам (движение ног параллельно полу)	20 раз	
14. Выпрыгивания из полуприседа, руки на поясе	30 раз	
15. В упоре сзади. Опираясь на скамейку (стул), сгибание и разгибание рук – отжимание с высоким прогибанием туловища вверх	20 раз	
16. Лежа на полу, на груди руки на затылке, поднять туловище вверх, прогнуться	30 раз	
17. В упоре лежа боком – опираясь на правую руку прыжками упор присев – упор лежа	30 раз	Левая рука на поясе
18. Приседание в полный присед на правой ноге	20 раз	
19. Лежа на полу на груди руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх	30 раз	Колени прямые
20. В упоре лежа боком – опираясь на левую руку прыжками упор присев – упор лежа	20 раз	Правая рука на поясе
21. Приседание в полный присед на левой ноге	20 раз	
22. Лежа на полу на груди, руки вытянуты за головой, одновременно поднять руки и ноги вверх, прогнуться	30 раз	Колени не сгибать
23. В упоре лежа сзади – прыжками упор присев – упор лежа	30 раз	
23. В полном приседе подпрыгивания вверх	40 раз	
24. Лежа на полу, на спине. Поднять ноги поочередно правой и левой, до прямого угла	30 раз	
25. В упоре лежа – сгибание туловища в пояснице - «волна»	30 раз	Таз пола не касается
26. Стоя, ноги на ширине плеч, носки в стороны - присесть и быстро встать	30 раз	
27. В упоре лежа боком, опираясь на правую руку – сгибание туловища в пояснице -«волна»	20 раз	Таз пола не касается, левая рука на поясе
28. Стоя, ноги на ширине плеч, носки в стороны - присесть и выпрыгнуть вверх	20 раз	Прыжок выполнять из положения ног «брассом»
29. В упоре лежа боком, опираясь на левую руку – сгибание туловища в пояснице -«волна»	20 раз	Таз пола не касается, правая рука на поясе

	30. Стоя, ноги скрестно - присесть и быстро встать	30 раз	Таз пола не касается
	31. В упоре лежа сзади – сгибание туловища в пояснице -»волна»	30 раз	
	32. Лежа на полу на груди , руки вытянуты вперед. Одновременно поднять правую руку и левую ногу вверх, прогнуться. Тоже левой рукой и правой ногой	30 раз	
3	Заключительная часть		
	1. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: отведение, рывковые движения руками назад – вверх	30 раз	Руки прямые, ширину захвата уменьшать
	2. Стоя, руки вытянуты вверх, пальцы переплетены, рывковые движения назад, вправо и влево	30 раз	
	3. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед	30 раз	
	4. Стоя, руки, согнутые в локтях, назад: рывки руками вверх до отказа	30 раз	Ноги на ширине плеч, колени прямые
	5. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене : пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук	40 раз	
	6. Стоя, руки на пояс : маховые движения ногой в стороны, вперед и назад	20 раз	
	7. То же стоя на носках, руки вверх	20 раз	Колени прямые
	8. Стоя, ноги вместе, колени прямые, наклон вперед, пальцами рук коснуться пола.	40 раз	
	9. То же, ноги шире плеч, ладонями касаться пола	40 раз	
	10. Упражнения на расслабление. Вращения , маховые движения руками и ногами	20 - 30 раз	Движения расслабленные с максимальной амплитудой

ЗАНЯТИЕ 4

	Содержание (четверг) май	дозировка	О М У
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба в приседе, наклоны, приседания.	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть 1. Стоя, лицом к шнурам, движение руками в наклоне: - дельфином - брассом - кролем	60 раз 60 раз 60 раз	Упражнения выполняются с помощью резинового амортизатора (шнура) прикрепленного к неподвижной опоре. Упражнение выполняется сериями, по три подхода, отдых между сериями 2 мин., выполняя упр. на расслабление

	<ul style="list-style-type: none"> - тяга двумя руками до бедер - тяга руками поочередно <p>2. Стоя лицом к шнурам движения руками :</p> <ul style="list-style-type: none"> - тяга двумя руками в стороны – назад - тяга двумя руками к груди, локти вниз - тяга к груди, сгибая руки, локти вверх <p>3. Стоя спиной к шнурам движения руками :</p> <ul style="list-style-type: none"> - кролем на спине - руки в стороны – вытянуть руки вперед - вращение двумя руками «дельфин» - тяга двумя руками в стороны - тяга двумя руками в сторону с поворотом туловища - руки вытянуты над головой, наклон вперед <p>4. Лежа на скамейке на спине, ногами к шнурам движения руками :</p> <ul style="list-style-type: none"> - кролем на спине - брассом на спине - тяга двумя руками через стороны за голову - то же поочередно правой и левой рукой <p>5. Лежа на скамейке на груди, лицом к шнурам, движения руками :</p> <ul style="list-style-type: none"> - брассом - кролем - дельфином -тяга к подбородку сгибая руки - попеременная тяга прямыми руками к бедрам - одновременная тяга руками к бедрам <p>6. Лежа на скамейке на спине, головой к шнурам движения руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - кролем на спине - брассом на спине - тяга двумя руками через стороны к бедрам - тяга прямыми руками через верх к бедрам 	<p>60 раз</p> <p>60 -80 раз 40 раз 40 раз 40 раз</p> <p>60 -80 раз</p> <p>60 раз 50 раз 40 раз</p> <p>80 раз</p> <p>60 – 80 раз</p> <p>60 раз 60 раз 60 раз</p> <p>60 -80 раз</p> <p>60 раз 60 раз 60 раз</p> <p>60 раз 60 раз 60 раз 60 раз</p>	<p>движение руками назад – вверх</p> <p>локти в упоре локти высоко вверх</p> <p>Поворот туловища выполнять активно</p> <p>Ноги шире плеч</p> <p>Локти удерживать по направлению вверх</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед</p> <p>2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны – пружинящие рывки руками назад</p> <p>3. То же в наклоне</p> <p>4. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены : отведение, рывковые движения руками назад – вверх</p> <p>5. Стоя руки на затылке , согнутые в локтях, назад : рывки руками вверх до отказа</p>	<p>40 раз</p> <p>30 раз</p> <p>30 раз</p> <p>15 – 20 раз</p> <p>30 раз</p>	<p>Руки прямые, ширину захвата уменьшать</p> <p>Колени прямые</p> <p>Ноги на ширине плеч, колени прямые</p>

6. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене : пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук	20 раз	
7. Стоя, ноги вместе, колени прямые, наклон вперед, пальцами рук коснуться пола.	20 раз	Колени прямые
8. То же, ноги шире плеч	30 раз	Колени прямые
9. То же, наклон поочередно к правой и левой ноге	30 раз	Колени прямые
10. Сидя на пятках, руки в упор на пятки, поднять туловище вверх прогнуться	20 раз	
11. То же, сидя в положении «брасс»	20 раз	
12. Сидя - вращение стопы с активной помощью руками, правой и левой поочередно	20 раз	
13. Упражнения на расслабление. Вращение, маховые движения руками и ногами.	30 раз	

ЗАНЯТИЕ 5

	Содержание (пятница) май	дозировка	О М У
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба в приседе, наклоны, приседания.	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть 1. Стоя, жим гантелей двумя руками одновременно от груди вверх 2. Приседания в полный присед/полуприсед/ 3. С резиновым амортизатором. Стоя в наклоне вращение двумя руками одновременно «дельфин» 4. Стоя, жим гантелей поочередно правой и левой рукой от груди вверх 5. Прыжки через скакалку, на двух ногах/подъем на носки/ 6. С резиновым амортизатором. Стоя в наклоне попеременные вращения руками «кроль» 7. Приседание в полный присед с подъемом на носочки/полуприсед/ 8. Стоя в наклоне, поочередные маховые движения руками с гантелями вперед – назад	60 раз 50 раз/25 раз 80 раз 40 раз 100 раз/50 раз 100 раз 50 раз/25 раз 80 раз	Упражнения выполнять поочередно, отдых по самочувствию Вес гантелей 4 кг Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения нижних конечностей. Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения нижних конечностей.

9. С резиновым амортизатором. Стоя в наклоне руки вытянуты вперед, одновременные движения руками назад до бедра	80 раз	
10. Прыжки на скакалке с ноги на ногу	100 раз	
11. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз. Одновременно поднять руки через стороны вверх	40 раз	
12. С резиновым амортизатором, движения руками способом «басс»	100 раз	
13. Выпрыгивание из полного приседа «стартовый прыжок» /полуприсед/	40 раз/20 раз	Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения нижних конечностей.
14. Стоя, правая рука вверх, левая у бедра, скрестные маховые движения руками с гантелями, вверх-вниз	60 раз	
15. С резиновым амортизатором, движения руками способом «кроль на спине»	100 раз	
16. Прыжки на скакалке на правой ноге /подъем на носки	50 раз/25 раз	Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения нижних конечностей.
17. Стоя, руки с гантелями вытянуты вверх. Одновременно сгибая руки в локтях опустить гантели за голову	40 раз	
18. Стоя в наклоне, с резиновым амортизатором, поочередные маховые движения руками правой и левой рукой	100 раз	Ноги на ширине плеч
19. Прыжки на скакалке на левой ноге /подъем на носки	50 раз/25 раз	Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения нижних конечностей.
20. Стоя в наклоне, руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища в правую и левую стороны	40 раз	
21. Стоя с резиновым амортизатором, руки внизу. Одновременное сгибание рук в локтях, подтягивая кисти к груди	80 раз	Локти направлены вверх
22. Стоя, ноги скрестно, приседания в полный присед /полуприсед	40 раз/20 раз	Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения нижних конечностей.
23. Стоя в наклоне, вращения двумя руками с гантелями одновременно	40 раз	
24. Стоя спиной к резиновому амортизатору, руки вытянуты в стороны. Одновременные движения руками через стороны вперед	80 раз	Упражнения выполняются с учетом

	25. Приседание в положение «басс» с дальнейшим подъемом на носочки /полуприсед	40 раз/20 раз	индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения нижних конечностей
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед</p> <p>2. Стоя в наклоне, руки в стороны – повороты туловища, доставая пальцами руки носок разноименной ноги</p> <p>3. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене : пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук</p> <p>4. Стоя, руки в стороны – пружинистые рывки руками назад</p> <p>5. Сидя в положении барьерного шага, наклоны к прямой и согнутой ноге</p> <p>6. Стоя, руки на пояс : маховые движения ногой в стороны, вперед и назад</p> <p>7. Стоя, ноги вместе, колени прямые, наклон вперед, пальцами рук коснуться пола.</p> <p>8. То же, ноги шире плеч</p> <p>9. Вращение, маховые движения руками и ногами на расслабление</p>	<p>40 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>30 раз</p>	<p>Руки прямые, ширину захвата уменьшать</p> <p>Ноги на ширине плеч, колени прямые</p> <p>Ноги на ширине плеч</p> <p>Поочередно правой - левой ногой, движения свободные</p> <p>Грудью касаться коленей</p>

ЗАНЯТИЕ 6

	Содержание (суббота) май	дозировка	О М У
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>Разминка.</p> <p>Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба в приседе, наклоны, приседания. Упр. силовой направленности – отжимания, приседания, прыжки</p>	<p>10-15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>Не менее 20 различных упр.</p>	
2	<p>Основная часть.</p> <p>1. Кроссовый бег /быстрая ходьба</p> <p>2. Стоя, руки вверх – круговые вращения руками с максимальной амплитудой</p> <ul style="list-style-type: none"> - одновременное вращение вперед - одновременное вращение назад - попеременное вращение вперед - попеременное вращение назад <p>3. То же в наклоне</p> <p>4. Стоя, в наклоне, руки опущены – маховые движения с максимальной амплитудой</p>	<p>30 мин</p> <p>20-30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p>	<p>Бег в легком темпе</p> <p>Ноги на ширине плеч</p> <p>Ноги на ширине плеч</p>

	<p>размахивания рук в стороны скрестно перед грудью</p> <p>- то же, одновременное размахивание вперед-назад</p> <p>- то же, попеременное размахивание вперед – назад</p> <p>5. Стоя, руки за спиной в «замок» - наклон вперед с одновременным маховым движением рук вверх – вперед</p> <p>6. Стоя, руки на затылке – вращение туловищем в правую сторону</p> <p>- в левую сторону</p> <p>7. То же, руки вытянуты вверх</p> <p>8. Стоя, руки на поясе, наклоны туловища вперед</p> <p>9. То же, руки на затылке</p> <p>10. Стоя, руки на затылке, наклоны туловища в стороны</p> <p>11. То же, руки вверху в «замок»</p> <p>12. Стоя, одновременные круговые вращения руками в сочетании с волнообразными движениями туловищем, как при плавании способом дельфин.</p> <p>13. Сед на пятках: наклоняясь назад, лечь на спину и выполнить несколько пружинистых подниманий коленей</p> <p>14. Сед на пятках, пружинящие поднимания коленей вверх, покачивания на голеностопе</p> <p>15. Стоя, руки вытянуты над головой, имитационные движения туловищем «волна»</p>	<p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>30 раз</p> <p>40 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Ноги на ширине плеч</p> <p>Ноги на ширине плеч</p> <p>Руки сзади в упоре</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх – выкрут с палкой</p> <p>2. Упражнения на расслабление. Стоя, маховые движения ногой в стороны, вперед и назад, маховые движения руками</p>	<p>40раз</p> <p>20- 30 раз</p>	<p>Выкрут выполнять сначала с широким захватом, затем постепенно сближая кисти</p>