**План-конспект**

дистанционных тренировочных занятий

отделения «Прыжков в воду»

Этапы подготовки – НП-2, НП-3

на период: 01.05.2020 г. – 11.05.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
| 1 | Занятие № 1 согласно расписания | Развивать взрывную силу ног и прыжковую ловкость. | Разминка (бег на месте, по дому, квартире, участку, ОРУ)  1. Из положения стоя выпрыгивания вверх максимально -сделать в высшей точке прыжка группировку и приземление в исходное положение .и сразу же повторение прыжка но уже «согнувшись»-ноги прямые(темп максимально быстрый и амплитуда максимальная всего 12 прыжков) – три повторения.2.Запрыгивание и спрыгивание на двух ногах на возвышение 25 -35 см -мягко пружиня при приземлении -50 раз 3 повтора .  Ведение дневника самоконтроля. |
| 2 | Занятие № 2 согласно расписания | Развивать силу мышц туловища | 1.Разминка (бег на месте, по дому, квартире, участку, ОРУ- без опоры, у опоры стоя и на полу).Скакалка- прыжки вперед с двойным вращением- 5 мин.; прыжки руки крестом( вращение вперед и назад).Отжимание. Упражнения на брюшной пресс- лежа на полу, «уголок»,отталкивание от стенки обеими руками-до 30 раз.  2.Имитация прыжков назад- «солдатик» и два «козла» с вращением назад.»Мост»-5 раз, перевороты вперед и назад - по 5 на каждую ногу. Упр. на растягивание можно делать только после хорошей разминки и без болевого синдрома .Удержание «уголка»-1 мин., с утяжелителем в руках. Ведение дневника самоконтроля. |
| 3 | 03.05 | Выходной | |
| 4 | Занятие № 3 согласно расписания | Развивать силу мышц туловища | **1.Разминка**.1ходьба(на месте или в движении), ходьба на носках, на пятках 2.легкий бег 3.упр. для плечевого пояса. 4.повороты и наклоны головы 5. Поднимание на носки- 1мин. **У опоры** - пружинящие наклоны вперед(руки вперед на опору)-8 раз; полуприседы с подниманием на носки (руки вверх на спад)-10 раз;боковые наклоны туловища (нога в строну на опору, руки на пояс или вверх на спад)- по 8 в каждую сторону;»пистолетики» по 10 раз на каждую ногу; лев.рукой опора- поднимание правой ноги вперед-вверх, тоже с другой руки и ноги ( по 8 раз на каждую ногу); лицом к опоре- поднимание ноги вверх назад ( по 8 раз с каждой ноги).Выполнить упр. на брюшной пресс-лежа.. Прыжки со **скакалкой**- 1мин.( вращение вперед**).Отжимание**- 20 раз. У опоры: лев. рукой опора - прав. ногой большие броски(8 раз) и все с другой ноги. Лицом к опоре- большие броски назад, по 8 раз на каждую ногу..Из положения: стоя на коленях руки вверх- наклоны назад, 8 раз.. Упражнение на брюшной пресс- в висе на перекладине (можно лежа).Прыжки со скакалкой-1мин (вращение назад.)..  2.**Основная часть**- имитация прыжков: солдатик вперед,2«козла» вращение вперед**. Стойки**- толчком одной ноги и толчком двух. (18 раз). Кувырки вперед и назад..»Мост»- 7 раз. Переворот боком (колесо)- по 8 раз в каждую сторону.  3.Подтягивание- за день до 20 раз.Упр. на растягивание можно делать только после хорошей разминки и без болевого синдрома .Удержание «уголка»-1 мин.  Ведение дневника самоконтроля |
| 5 | Занятие № 4 согласно расписания | Развивать силу мышц ног | Разминка (бег на месте, по дому, квартире, участку, ОРУ)  **Основная часть.**1.Стоя на прямых ногах работа стопой . 2.Прыжок высоко вверх с подтягиванием коленей к груди- 8 прыжков и 3 повторения . 3.то же упражнение по технике- но 2 на прямых ногах плюс 2 подряд высоких прыжкас подтягиванием коленей.- 3 повторения.»Пистолетик» без опоры- 7раз на каждую ногу.  Имитационные упр.Стойки, кувырки, мосты, подтягивание.  Ведение дневника самоконтроля |
| 6 | Занятие № 5 согласно расписания | Развивать взрывную силу ног и прыжковую ловкость. | Разминка (бег на месте, по дому, квартире, участку, ОРУ)  1. Из положения стоя выпрыгивания вверх максимально -сделать в высшей точке прыжка группировку и приземление в исходное положение .и сразу же повторение прыжка но уже «согнувшись»-ноги прямые(темп максимально быстрый и амплитуда максимальная всего 12 прыжков) – три повторения.2.Запрыгивание и спрыгивание на двух ногах на возвышение 25 -35 см -мягко пружиня при приземлении -50 раз 3 повтора .  Ведение дневника самоконтроля. |
| 7 | Занятие № 6 согласно расписания | Развивать силу мышц туловища | 1.Разминка (бег на месте, по дому, квартире, участку, ОРУ- без опоры, у опоры стоя и на полу).Скакалка- прыжки вперед с двойным вращением- 5 мин.; прыжки руки крестом( вращение вперед и назад).Отжимание. Упражнения на брюшной пресс- лежа на полу, «уголок»,отталкивание от стенки обеими руками-до 30 раз.  2.Имитация прыжков назад- «солдатик» и два «козла» с вращением назад.»Мост»-5 раз, перевороты вперед и назад - по 5 на каждую ногу. Упр. на растягивание можно делать только после хорошей разминки и без болевого синдрома .Удержание «уголка»-1 мин., с утяжелителем в руках. Ведение дневника самоконтроля. |
| 8 | 10.05 | Выходной | |
| 9 | Занятие № 7 согласно расписания | Развивать силу мышц туловища | **1.Разминка**.1ходьба(на месте или в движении), ходьба на носках, на пятках 2.легкий бег 3.упр. для плечевого пояса. 4.повороты и наклоны головы 5. Поднимание на носки- 1мин. **У опоры** - пружинящие наклоны вперед(руки вперед на опору)-8 раз; полуприседы с подниманием на носки (руки вверх на спад)-10 раз;боковые наклоны туловища (нога в строну на опору, руки на пояс или вверх на спад)- по 8 в каждую сторону;»пистолетики» по 10 раз на каждую ногу; лев.рукой опора- поднимание правой ноги вперед-вверх, тоже с другой руки и ноги ( по 8 раз на каждую ногу); лицом к опоре- поднимание ноги вверх назад ( по 8 раз с каждой ноги).Выполнить упр. на брюшной пресс-лежа.. Прыжки со **скакалкой**- 1мин.( вращение вперед**).Отжимание**- 20 раз. У опоры: лев. рукой опора - прав. ногой большие броски(8 раз) и все с другой ноги. Лицом к опоре- большие броски назад, по 8 раз на каждую ногу..Из положения: стоя на коленях руки вверх- наклоны назад, 8 раз.. Упражнение на брюшной пресс- в висе на перекладине (можно лежа).Прыжки со скакалкой-1мин (вращение назад.)..  2.**Основная часть**- имитация прыжков: солдатик вперед,2«козла» вращение вперед**. Стойки**- толчком одной ноги и толчком двух. (18 раз). Кувырки вперед и назад..»Мост»- 7 раз. Переворот боком (колесо)- по 8 раз в каждую сторону.  3.Подтягивание- за день до 20 раз.Упр. на растягивание можно делать только после хорошей разминки и без болевого синдрома .Удержание «уголка»-1 мин.  Ведение дневника самоконтроля |