**Конспект занятия по плаванию**

**Тема:** Разогрев мышц плечевого сустава, верхней части спины, груди.

**Тренер-преподаватель:** Машина Л.А.

**Дата проведения:** 14.04.20г-17.04.20г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводная часть .  Основная часть .  Заключительная часть. | Упражнение для разогревание мышц.  Поддержание или улучшение внутренней ротации плеча. | Ходьба ( на носках, на пятках, перекат с пятки на носок.  ОРУ – на месте  1)И.п.- основная стойка  1- поднять руки через стороны вверх  2- и.п. руки опустить  3-4- то же  2)И.п.- основная стойка.  1левая нога назад руки вверх  2-И.п.  3-4-тоже с правой  3)И.п.- о.с- руки опущены  1-3круговые движения рук вперёд  4-И.п.  5-7-тоже назад  8-И.п.  4)И.п.- тоже руки за спину в замок  1-поднятся на носки, руки отвести назад  2-И.п.  3-4-тоже  5)И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч  1-голову повернули влево  2-И.п.  3-4-тоже вправо  6)И.п.- основная стойка  1-руки в стороны  2-руки вперёд  3-наклон вниз  4-и.п.  7)И.п.- лёжа на сине  1- глубокое дыхание носом  2-выдох ртом повторение 4 раза по 25 сек.  <https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY>   1. **Махи руками по кругу вперед и назад**   Цель: Разогрев мышц плечевого сустава, верхней части спины, груди.  Методика  1. Начните вращать руками вперед, медленно образуя небольшие круги.  2. Постепенно увеличивайте скорость движений и размер кругов.  3. После 10-15 сек. остановитесь и измените направление. И снова медленно начинайте с маленьких кругов,увеличивая скорость и диапазон махов.   1. **Вращение туловищем**   Цель: Разогрев мышц туловища и торса с помощью круговых движений.  Методика  1. Из положения стоя положите руки на бедра.  2. Наклонитесь влево как можно дальше и медленно поверните тело по часовой стрелке, рисуя большой круг верхней частью тела, вращаясь вперед, затем вправо и затем назад.  3. Постепенно увеличивайте скорость вращения.  4. После 10-15 сек. измените направление вращения, начиная медленно и постепенно увеличивая скорость.  <https://www.youtube.com/watch?v=oVXwNHLrv0E> |

**Домашнее задание:** Сочинить тест на данную тему.