**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 стойка1- поднять руки через стороны вверх2- и.п. руки опустить3-4- то же2)И.п.- основная стойка.1левая нога назад руки вверх2-И.п.3-4-тоже с правой3)И.п.- о.с- руки опущены1-3круговые движения рук вперёд4-И.п.5-7-тоже назад8-И.п.4)И.п.- тоже руки за спину в замок1-поднятся на носки, руки отвести назад2-И.п.3-4-тоже5)И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч1-голову повернули влево2-И.п.3-4-тоже вправо6)И.п.- основная стойка1-руки в стороны2-руки вперёд3-наклон вниз4-и.п.7)И.п.- лёжа на сине1- глубокое дыхание носом2-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.Методика1. 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.Методика1. 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.