

Конспект тренировки для спортсменов отделения плавания ГБУ СШ «Дельфин»
при дистанционном обучении

Дата: **13.04.2020**

Средства	Дозировка	Методические приемы, рекомендации
Подготовительная часть		
Прыжки двумя ногами на месте	3 мин	
Скрестные прыжки	2 мин	
Ходьба на месте	2 мин	Следить за дыханием, глубокий вдох и плавный выдох
Ходьба, руки за головой в «стрелочке»	1 мин	Прямые руки за головой, спина «прямая», взгляд направлен вперед
Стойка ноги врозь, руки за головой в «стрелочке», повороты туловища влево-вправо	20 раз	Смотреть вперед, головой тянуться вверх. Ноги неподвижны.
Стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы влево-вправо, вниз вверх	16 раз	Медленный темп
Одновременные вращения предплечьями вперед/ назад, руки к плечам	2 x 20 раз	Амплитудные движения, высоко поднимаем локти
Попеременные махи руками вперед – назад, в наклоне	20 раз	Туловище наклонить вперед, руки прямые
Вращения одной рукой, вторая вдоль туловища, смена положения	2 x 20 раз	Руки прямые. Сначала правой рукой, потом левой
Попеременные вращения руками вперед/назад (Кроль на груди, Кроль на спине)	2 x 60 раз	Вращения вперед выполнять в наклоне. Руки прямые. Туловище неподвижно!
Одновременные вращения руками вперед/назад (Дельфин)	2 x 30 раз	Следить за прямыми руками. Помогаем себе ногами (полуприседания или прыжки)
Стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок». Подъем рук в «замке» вверх, без наклона	20 раз	Туловище не наклонять вперед. Пружинящие движения руками.
Стойка ноги шире плеч, руки за спиной в «замок». Подъем рук и махи в «замке» вниз, в наклоне	20 раз	Пружинящие движения руками вперед. Тянемся «замком» к полу. Колени не сгибать. На голову не вставать
Стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом/бедрями вправо - влево	20 раз	Амплитудные движения. Смена направления через 5 счетов
Стойка ноги врозь, наклоны туловища вперед/ назад. 1-3 – вперед, 4 – назад	30 раз	Ноги прямые, руками тянется к полу
Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклон вперед из положения стоя, руками поочередно перебираем по полу до конца, прогибаемся в пояснице (пауза), перебираем руками и встаем обратно.	15 раз	Следить за прямыми ногами в момент выполнения упражнения, средний темп. Из положения стоя, на ладони НЕ ПРЫГАТЬ!!!!
Ноги вместе, руки в упоре на коленях. Круговые движения коленями вправо/ влево	2 x 8 раз	Плавные движения ногами, медленный темп

Одновременные перекаты с пяточек на носочки	20 раз	Медленный темп (МТ). Растягиваем голеностоп.	
Основная часть			
Прыжки на скакалке, одновременные	3 х	50 раз	Прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок.
Выкруты со скакалкой стоя	i 2'	20 раз	Туловище не наклоняется, руки прямые, плечи выкручиваются одновременно, МТ. Расстояние хвата между руками выбирается самостоятельно, главное правильная техника выполнения. Выполнять без резких болезненных ощущений.
Выкруты со скакалкой в наклоне. Из положения «руки вытянуты вперед»		20 раз	Голова смотрит перед собой - вниз, руки прямые, плечи выкручиваются одновременно. Расстояние хвата между руками выбирается самостоятельно, МТ
Выкруты со скакалкой лежа на животе, руки вперед (Вперед-назад)		20 раз	Руки прямые, плечи выкручиваются одновременно. Расстояние хвата между руками выбирается самостоятельно, МТ. Отдых между сериями 2 минуты.
Работа ногами кролем на груди, руки в «стрелочке» за головой		3 х	40 раз
Планка на предплечьях (на груди)	i 2'	30 сек	Следить за ровным положением туловища
Работа ногами кролем на спине, руки в «стрелочке» за головой		40 раз	Отрываем от пола только прямые ноги и бедра, носки оттянуты
Обратная планка на предплечьях (на спине)		30 сек	Следить за ровным положением туловища. Голову не запрокидывать назад. Отдых между сериями 2 мин
Ходьба на месте с работой рук		1 мин	Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.
Приседания руки за головой	3 х	20 раз	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
Из упора присев выпрыгивания вверх, руки в «стрелочку» (Выпрыгивания)	i 2'	10 раз	Выпрямлять ноги во время прыжка и тянуться вверх. Отдых между сериями 2 минуты.
Ходьба на месте с работой рук	2 мин	Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.	
Заключительная часть			
Сед на пятках, упор сзади. Подъемы коленей к груди	2 х 30 раз	Выполнять без наклона назад	
Сед на пятках, ложимся на спину, руки в «стрелочку»	1 мин	Колени вместе, не отрывать от пола, пятки под ягодицами, руки прямые за головой	
Упор на коленях, «Кошечка»	2 х 15 раз	Работает только спина, головой не крутить	
Сед ноги вместе, вытянуты вперед. Наклоны вперед с задержкой	2 х 20 сек	Тянемся руками вперед, на выдохе, голова опущена	

Конспект тренировки для спортсменов отделения плавания ГБУ СШ «Дельфин»
при дистанционном обучении

Дата: **16.04.2020**

Средства	Дозировка	Методические приемы, рекомендации	
Подготовительная часть			
Ходьба на месте, с высоким подниманием бедра	5 мин	Следить за дыханием, глубокий вдох и плавный выдох	
Стойка ноги врозь, руки за головой в «замок», повороты туловища влево – вправо	20 раз	Смотреть вперед, головой тянуться вверх. Ноги неподвижны.	
Одновременные вращения предплечьями вперед/ назад, руки к плечам	2 x 20 раз	Амплитудные движения, высоко поднимаем локти	
Попеременные вращения руками вперед/назад (Кролем на груди и кролем на спине)	4 x 60 раз	Следить, чтобы руки были прямые. Вращения вперед выполнять в наклоне	
Одновременные вращения руками вперед/назад (Дельфином)	2 x 30 раз	Следить за прямыми руками. Помогаем себе ногами (полуприседания или прыжки)	
Разноименные вращения рук	2 x 20 раз	Следить за направлением рук	
Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища влево – вправо с рукой 1-2 – наклон влево, 3-4 – наклон вправо	16 раз	Колени не сгибать, тянуться в сторону за рукой, туловище вперед не наклонять	
Стойка ноги шире плеч. Наклоны вперед. 1 – наклон к правой ноге, 2 – наклон в середину, 3 – наклон к левой ноге	16 раз	Колени не сгибать, тянуться руками к полу, лбом к ногам. Пружинящие движения вперед	
Стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом/бедрями вправо - влево	20 раз	Амплитудные движения. Смена направления через 5 счетов	
Стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения согнутой ногой от себя – к себе (изнутри и вовнутрь)	20 раз	Амплитудные движения. Смена направления через 4 счета	
Ноги вместе, руки в упоре на коленях. Круговые движения коленями вправо/ влево	2 x 8 раз	Плавные движения ногами, медленный темп	
Прыжки на месте	30 раз		
Основная часть			
«Цапля», стойка на одной ноге, вторая поднята и согнута в коленном суставе, руки в стороны. Удержание равновесия на месте	3 x	2x30 сек	Спина, руки прямые. Колено не опускать. Стоять на всей стопе
«Приседания» руки за головой	I 2'	20 раз	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «Отжимания»		10 раз	Следить за ровным положением туловища, стараться полностью сгибать локти и грудью касаться пола
Лежа на спине, руки в «стрелочке» за головой, «Складка»		15 раз	Руки за головой, ноги лежат на полу, поднимается только туловище, руками и головой касаемся ног

Лежа на животе, руки вытянуты вперед в «стрелочку». «Лодочка» , одновременный подъем рук и ног, удержание данного положения	20 сек	Голова опущена, руки за головой в «стрелочке», ноги прямые. Спина прогибается в пояснице
«Бёрпи» Из положения стоя, руки вдоль туловища, принимаем упор присев, из упора присев упор лежа, в упоре лежа сгибаем и разгибаем руки, из упора лежа в упор присев, из упора присев «выпрыгивание» с хлопком над головой	8 раз	Следить за техникой выполнения, средний темп, выполнять упражнение без пауз
Боковая планка на прямых руках , упор на правой, левая вверх и наоборот	2x20 сек	Следить за ровным положением туловища. Сначала на правом, затем на левом. Отдых между сериями 2 мин
Ходьба на месте с работой рук	4 мин	Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.
Сед в «басс», руки за головой в «стрелочке»	1 мин	Спина «прямая», стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед
Сед в «басс», руки за головой в «стрелочке». Подъем туловища вверх на колени и обратно	20 раз	Спина «прямая», стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед. Встаем, живот вперед, руки за головой
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», ноги вытянуты, работа руками и ногами брассом 1 – гребок через стороны под себя, с подъемом спины вверх (вдох), ноги и стопы в стороны; 2 – вытягивание рук вперед (конец гребка), толчок ногами через стороны	30 раз	Полноценный гребок брассом. Руки за спину не уходят. Во время гребка голова и туловище поднимаются. Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вниз. Выполнять самостоятельно под счет. Мощный толчок назад.
Сед на пятках, упор сзади, подъемы коленей к груди	20 раз	Медленный темп, без наклона назад
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», ноги вытянуты. Одновременный пронос рук назад - вперед	2x30 раз	Следить за прямыми руками, назад уводить руки до бедра. Пронос над спиной, а не в стороны по полу
Стойка, ноги вместе, руки в «стрелочке за головой». Работа «Дельфином» со счетом. 1 – гребок вниз, удар ногами; 2 – пронос вверх, удар ногами	20 раз	Следить за гребком и ударами ногами. Вверху должна быть пауза. Выполнять самостоятельно под счет.
Заключительная часть		
Сед, ноги врозь, руки за головой в «стрелочке» наклоны к правой, вперед, к левой	16 раз	Тянуться вперед, на выдохе. Стараться коснуться пола головой или туловищем, руки вперед
Лежа на спине, руки в упоре под головой, ноги в упоре согнуты в коленях. «Мостики»	5 раз	Выполнять медленно с паузой, на нескользкой поверхности. Стараться выпрямить руки и ноги.
Упор на коленях, «Кошечка под забором»	10 раз	Сгибаем локти, прогибаем поясницу и вытягиваемся вперед