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

Дата: **27.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства | Дозировка | | Методические приемы, рекомендации |
| Подготовительная часть | | | |
| Ходьба на месте, с высоким подниманием бедра | 5 мин | | Следить за дыханием, глубокий вдох и плавный выдох |
| Ползание на четвереньках с опорой на носки и кисти рук | 2 х 1 мин | | Свободный темп, ползаем по комнате, на колени не встаем, голову не задираем. Отдых между подходами 30 сек |
| Стойка ноги врозь, руки за головой в «стрелочку», повороты туловища влево – вправо | 20 раз | | Смотреть вперед, головой тянуться вверх. Ноги неподвижны |
| Одновременные вращения предплечьями вперед/ назад, руки к плечам | 2 х 20 раз | | Амплитудные движения, высоко поднимаем локти |
| Попеременные махи руками вперед – назад, в наклоне | 20 раз | | Туловище наклонить вперед, руки прямые |
| Попеременные вращения руками вперед/назад  (**Кроль на груди и кроль на спине**) | 4 х 60 раз | | Следить, чтобы руки были прямые. Вращения вперед выполнять в наклоне |
| Одновременные вращения руками вперед/назад  (**Дельфин**) | 2 х 30 раз | | Следить за прямыми руками. Помогаем себе ногами (полуприседания или прыжки) |
| Разноименные вращения рук | 2 х 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 врозь, наклоны туловища вперед/ назад. 1-3 – вперед, 4 – назад | 20 раз | | Ноги прямые, руками тянуться к полу. Пружинящие движения вперед. На 4 счет немного отклоняемся назад и прогибаем поясницу |
| Стойка ноги врозь, руки на пояс.  Круговые движения тазом/бедрами 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 х 8 раз | | Плавные движения ногами, медленный темп |
| **«Приседания»** руки за головой в «стрелочку» | 20 раз | | Спина прямая, пятки от пола не отрывать |
| Попеременные перекаты с пяточек на носочки, руки на пояс | 20 раз | | Следить за растягиванием голеностопа |
| Основная часть | | | |
| **«Цапля»,** стойка на одной ноге, вторая поднята и согнута в коленном суставе, руки в стороны. Удержание равновесия на месте | 4 х  I 2’ | 2х30 сек | Спина, руки прямые. Колено не опускать. Стоять на всей стопе |
| **«Ласточка»** стойка на одной ноге в наклоне вперед, вторая поднята вверх (горизонтальное положение), руки в стороны, голова вперед. Удержание равновесия на месте | 2х30 сек | Следить за горизонтальным положением тела, взгляд направлен вперед, либо вниз |
| **«Стульчик»** присед у стены, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч и согнуты в коленных суставах до прямого угла 90° | 30 сек | Встать, плотно прижавшись спиной к стене. Стопы параллельны друг другу и развернуты наружу. Взгляд направлен вперед. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  «**Отжимания»** | 10 раз | Следить за ровным положением туловища, стараться полностью сгибать локти и грудью касаться пола |
| **Планка на предплечьях** (на груди) | 30 сек | Следить за ровным положением туловища, напрягаем пресс |
| **Работа ногами кролем на груди**, руки в «стрелочке» за головой | 40 раз | Отрываем от пола прямые руки, ноги и бедра, «носочки» оттянуты |
| **Обратная планка на предплечьях** (на спине) | 30 сек | Следить за ровным положением туловища. Голову не запрокидывать назад. |
| **Работа ногами кролем на спине**, руки в «стрелочке» за головой | 40 раз | Отрываем от пола только прямые ноги и бедра, носки оттянуты |
| Упор лежа прогнувшись, подъем таза вверх **«Домиком»** и обратно в И.П. | 20 раз | Руки и ноги прямые, головой тянемся к ногам в момент, когда таз направлен вверх. Упор на пальцах |
| **Прыжки на скакалке,** одновременные | 50 раз | Одновременные прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок. Отдых между сериями 2 минуты |
| Ходьба на месте с работой рук | 4 мин | | Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох. |
| Заключительная часть | | | |
| Сед на пятках, упор сзади, подъемы коленей к груди | 20 раз | | Медленный темп, без наклона назад |
| Выкруты со скакалкой сидя на пятках | 4 х 20 раз  I 30 сек | | Сильно не наклоняться, руки прямые, плечи выкручиваются одновременно, МТ. Расстояние хвата между руками выбирается самостоятельно, главное правильная техника выполнения. Выполнять без резких болезненных ощущений. Между подходами 30 сек отдых. |
| Лежа на спине, руки в упоре под головой, ноги в упоре согнуты в коленях, одновременно выпрямляем ноги и руки **«Мостик»** | 3 х 20 сек | | Выполнять медленно с паузой, на нескользкой поверхности |
| Сед на пятках, наклоны вперед с задержкой | 2 х 20 сек | | Тянемся руками вперед, на выдохе, голова опущена, растягиваем мышцы |
| Лежа на спине, руки за головой в «стрелочке», ноги вместе, вытянуты вперед. Тянемся руками (вперед) и ногами (назад) в стороны | 1 мин | | Медленно и плавно растягиваем позвоночник. Просто лежим на спине, можно закрыть глаза |

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

Дата: **30.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства | Дозировка | | Методические приемы, рекомендации |
| Подготовительная часть | | | |
| Ходьба на месте, с высоким подниманием бедра | 3 мин | | Следить за дыханием, глубокий вдох и плавный выдох |
| Прыжки на скакалке, одновременные | 4 х 20 раз  2 х 50 раз  100 раз | | Одновременные прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок. Отдых между подходами 1 минута |
| Ходьба на месте с работой рук | 2 мин | | Следить за дыханием. Руки вверх – глубокий вдох, вниз – 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 х 20 раз | | Амплитудные движения, высоко поднимаем локти |
| Вращения одной рукой, вторая вдоль туловища, смена положения | 2 х 20 раз | | Руки прямые. Сначала правой рукой, потом левой |
| Попеременные вращения руками вперед/назад  (**Кроль на груди, Кроль на спине**) | 2 х 60 раз | | Вращения вперед выполнять в наклоне.Руки прямые. **Туловище неподвижно!** |
| Одновременные вращения руками вперед/назад  (**Дельфин**) | 2 х 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/бедрами вправо - влево | 20 раз | | Амплитудные движения. Смена направления через 5 счетов |
| Стойка ноги врозь, наклоны туловища вперед/ назад. 1-3 – вперед, 4 – назад | 20 раз | | Ноги прямые, руками тянется к полу. На 4 счет немного отклоняемся назад и прогибаем поясницу |
| Ноги вместе, руки в упоре на коленях.  Круговые движения коленями вправо/ влево | 2 х 8 раз | | Плавные движения ногами, медленный темп |
| **«Приседания»,** руки за головой в «замок» | 30 раз | | Спина прямая, пятки от пола не отрывать |
| 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!!!!! |
| Основная часть | | | |
| **Ползание на четвереньках** с опорой на носки и кисти рук, вперед – назад – влево – вправо | 3 х  i 2’ | 30 сек | Свободный темп, ползаем по комнате, на колени не встаем, голову не задираем |
| **«Бёрпи»**  Из положения стоя, руки вдоль туловища, принимаем упор присев, из упора присев упор лежа, в упоре лежа сгибаем и разгибаем руки, касаемся пола животом, принимаем положение упор лежа, из упора лежа в упор присев, из упора присев «выпрыгивание вверх» с хлопком над головой | 10 раз | Следить за техникой выполнения, средний темп, выполнять упражнение без пауз |
| **«Стульчик»** присед у стены, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч и согнуты в коленных суставах до прямого угла 90° | 1 мин | Встать, плотно прижавшись спиной к стене. Стопы параллельны друг другу и развернуты наружу. Взгляд направлен вперед. |
| Из упора присев выпрыгивания вверх, руки в «стрелочку» **«Выпрыгивания»** |  | 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. |
| Стойка (стоя), 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. Удар ногами – сгибание коленей. |
| Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», ноги вытянуты.  Одновременный пронос рук назад – вперед, перекат тела вперед – назад, помогаем ногами | 2 х 30 раз | | Следить за прямыми руками, назад уводить руки до бедра. Пронос над спиной, а не в стороны по полу. Ноги высоко НЕ ПОДНИМАТЬ. Пронос вперед – ноги вверх, пронос назад – ноги вниз |
| Упор на коленях, одновременно поднимаем и удерживаем разноименные ноги и руки, (правая рука, левая нога, потом наоборот) | 2 х 30 счетов | | Поднять ногу и руку до горизонтального - ровного положения, рука, нога и голова продолжение туловища, не наклоняться в стороны, весь упор на руке и колене |
| Упор лежа, Попеременные вращения руками вперед/назад (Кролем на груди и на спине) | 4 х 20 раз | | Следить за ровным положением туловища, спину не прогибать, руки во время гребка прямые |
| Заключительная часть | | | |
| Сед, стопы вместе, повернуты друг к другу, колени врозь, **«Бабочка»** наклоны вперед | 15 раз | | Медленно тянуться вперед, на выдохе. Головой тянемся к стопам |
| Сед на пятках, ложимся на спину, руки в «стрелочку» | 1 мин | | Колени вместе от пола не отрываются, пятки под ягодицами, руки прямые за головой |
| Сед в «брасс», ложимся на спину, руки в «стрелочку» | 1 мин | | Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед, колени широко не разводить |