

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

Дата: **28.03.2020**

Средства	Дозировка	Методические приемы, рекомендации
Подготовительная часть		
Бег на месте	5 мин	
Бег на месте с высоким подниманием бедра	30 сек	
Бег на месте с захлестыванием голени	1 мин	
Одновременные прыжки на месте	1 мин	
Скрестные прыжки	1 мин	
Прыжки на одной ноге	2 x 30 сек	Смена положения, сначала на правой, потом на левой
Ходьба на месте	3 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
Одновременные вращения плечами вперед/назад	2 x 20 раз	
Поочередные рывковые движения руками вверх/вниз	20 раз	
Одновременные махи руками в наклоне	20 раз	В и.п. руки прямые и вытянуты вперед
Попеременные вращения руками вперед/назад (Кролем на груди и на спине)	2 x 30 раз	Следить, чтобы руки были прямые. Вращения вперед выполнять в наклоне
Одновременные вращения руками вперед/назад (Дельфином)	2 x 20 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. Наклоны вперед, руки в «замок» за спиной	20 раз	Ноги не сгибаются в коленных суставах, «замком» тянуться к полу. Руки выполняют пружинящие движения
Стойка ноги врозь, наклоны туловища влево/ вправо, вперед/ назад	30 раз	Ноги прямые
О.С, руки в упоре на коленях. Круговые движения коленями вправо/ влево	2 x 8 раз	Плавные движения ногами
Одновременные перекаты с пяточек на носочки	20 раз	Высоко поднимаемся на носочки, медленный темп
Основная часть		
Сед на пятках, упор сзади, подъемы коленей к груди	30 раз	Следить за медленным выполнением упражнения, без наклона назад
Сед на пятках, ложимся на спину, руки в «стрелочку»	1 мин	Колени вместе от пола не отрываются, пятки под ягодицами, руки прямые за головой

Упор на коленях, «Кошечка»	20 раз	Следить за тем, что работает только спина	
Сед в «брас»	1 мин	Спина «прямая», стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед	
Сед в «брас», ложимся на спину, руки в «стрелочку»	1 мин	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед, колени широко не разводить	
Лежа на спине брасом, работа ног брасом 1. – толчок ногами через стороны вперед 2. – И.П.	20 раз	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед, тянутся к коленям	
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке» 1. – ноги к себе и в стороны, стопы в стороны 2. – толчок ногами через стороны назад, в И.П.	20 раз	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вниз, выполнять под счет. Взгляд направлен вперед	
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», работа ног брасом	1 мин	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вниз. Выполнять самостоятельно без счета	
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», работа руками брасом 1. – гребок брасом через стороны под себя, туловище поднимается 2. – конец гребка, вытягивание рук в И.П.	20 раз	Выполнять под счет. Гребок руками за спину не уходит, только перед собой. Во время гребка голова, туловище поднимаются, и прогибается поясница. Когда локти под грудью – пауза	
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», работа руками брасом	1 мин	Выполнять самостоятельно. Следить за техникой гребка и дыханием	
Приседания руки за головой в «стрелочке»	3 х i 2'	20 раз	Руки в «стрелочке», спина прямая, пятки от пола не отрывать
Из упора присев выпрыгивания вверх, руки в «стрелочку»		10 раз	Выпрямлять ноги во время прыжка и тянуться вверх
Лежа на спине, руки в «стрелочке» за головой, «Складка»		20 раз	Руки за головой
Планка на предплечьях		1 мин	Следить за ровным положением туловища. Отдых между сериями 2 мин
Заключительная часть			
Ходьба на месте с работой рук	4 мин	Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.	
Сед, ноги врозь, наклоны вперед	15 раз	Медленно тянуться вперед, на выдохе. Стараться коснуться пола головой или туловищем, руки вперед	
Сед на пятках, наклоны вперед с задержкой	2 х 20 сек	Тянемся руками вперед, на выдохе, голова опущена, растягиваем мышцы	

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

Дата: **08.04.2020**

Средства	Дозировка	Методические приемы, рекомендации
Подготовительная часть		
Бег на месте	8 мин	Следить за дыханием и темпом СТ
Одновременные прыжки на месте	1 мин	
Скрестные прыжки	1 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
Одновременные вращения плечами вперед/назад	2 x 20 раз	
Поочередные рывковые движения руками вверх/вниз	20 раз	
Одновременные махи руками в наклоне	20 раз	В и.п. руки прямые и вытянуты вперед
Попеременные вращения руками вперед/назад (Кролем на груди, на спине)	2 x 30 раз	Следить, чтобы руки были прямые. Вращения вперед выполнять в наклоне
Одновременные вращения руками вперед/назад (Дельфином)	2 x 20 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. Наклоны вперед, руки в «замок» за спиной	20 раз	Ноги не сгибаются в коленных суставах, «замком» тянуться к полу. Руки выполняют пружинящие движения
Стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища влево/ вправо, вперед/ назад	30 раз	Ноги прямые
О.С, руки в упоре на коленях. Круговые движения коленями вправо/ влево	2 x 8 раз	Плавные движения ногами
Одновременные перекаты с пяточек на носочки	20 раз	Следить за растягиванием голеностопа
Основная часть		
Выкруты со скакалкой	5 x 20 раз	Туловище не наклоняется, руки прямые, плечи выкручиваются одновременно, МТ
Прыжки на скакалке	i 1' 50 раз	Одновременные прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок. Отдых между сериями 1 минута
Сед на пятках, упор сзади, подъемы коленей к груди	30 раз	Следить за медленным выполнением упражнения, без наклона назад

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 «басс»	1 мин	Спина «прямая», стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед
Сед в «басс», ложимся на спину, руки в «стрелочку»	1 мин	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед, колени широко не разводить
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке» 1. – ноги к себе и в стороны, стопы в стороны 2. – толчок ногами через стороны назад, в И.П.	20 раз	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вниз, выполнять под счет. Взгляд направлен вперед
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», работа ног бассом	1 мин	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вниз. Выполнять самостоятельно без счета
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», работа руками бассом 1. – гребок бассом через стороны под себя, туловище поднимается 2. – конец гребка, вытягивание рук в И.П.	20 раз	Выполнять под счет. Гребок руками за спину не уходит, только перед собой. Во время гребка голова, туловище поднимаются, и прогибается поясница. Когда локти под грудью – пауза
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», работа руками бассом	1 мин	Выполнять самостоятельно. Следить за спиной, техникой гребка и дыханием
Приседания руки за головой	3 х i 2'	20 раз Руки за головой, спина прямая, пятки от пола не отрывать.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Отжимания)		10 раз Следить за ровным положением туловища.
Упор присев, прыжком двумя ногами в упор лежа и в И.П.		15 раз Руки от пола не отрывать, прыжок выполнять до конца, в упоре лежа спину не прогибать
Планка на предплечьях		30 сек Следить за ровным положением туловища.
Упор лежа прогнувшись, подъем таза вверх «домиком» и обратно в И.П.		15 раз Руки и ноги прямые, головой тянемся к ногам в момент, когда таз направлен вверх. Упор на пальцах. Отдых между сериями 2 мин
Заключительная часть		
Ходьба на месте с работой рук	2 мин	Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох
Сед, стопы вместе, колени врозь, «Бабочка» наклоны вперед	15 раз	Медленно тянуться вперед, на выдохе. Стараться коснуться головой стоп, руки вперед
Сед на пятках, наклоны вперед с задержкой	2 х 20 сек	Тянемся руками вперед, на выдохе, голова опущена, растягиваем мышцы

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

**Дата: 11.04.2020**

Средства	Дозировка	Методические приемы, рекомендации
<b>Подготовительная часть</b>		
Бег на месте	5 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 «замок», повороты туловища влево-вправо	20 раз	Смотреть вперед, головой тянуться вверх
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
Одновременные махи руками в наклоне	20 раз	В и.п. руки прямые и вытянуты вперед
Попеременные вращения руками вперед/назад (Кролем на груди и на спине)	2 x 30 раз	Следить, чтобы руки были прямые. Вращения вперед выполнять в наклоне
Одновременные вращения руками вперед/назад (Дельфином)	2 x 20 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 за спиной в «замок». Подъем рук в «замке» вверх, без наклона	20 раз	Туловище не наклонять вперед. Пружинящие движения руками.
Стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо-влево	20 раз	Амплитудные движения
Стойка ноги врозь, наклоны туловища вперед/ назад 1-3 – наклон вперед, 4 – наклон назад	30 раз	Ноги прямые, руками тянется к полу
О.С, руки в упоре на коленях. Круговые движения коленями вправо/ влево	2 x 8 раз	Плавные движения ногами, медленный темп
Вращения голеностопом	20 раз	Сначала правой, потом левой. Медленный темп
<b>Основная часть</b>		
Прыжки на скакалке, одновременные	3 x	Прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок.
	50 раз	
Приседания руки за головой	20 раз	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
Лежа на спине подъем ног до прямого угла 90°	i 2'	20 раз
		Руки вдоль туловища, средний темп

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
Упор присев на левой, правая в сторону, руки за головой. Перекаты с одной ноги, на другую	12 раз	Туловище держать ровно, 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 прямых руках	1 мин	Следить за ровным положением туловища. Отдых между сериями 2 мин
Ходьба на месте с работой рук	4 мин	Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.
Упор на коленях, «Кошечка»	20 раз	Следить за тем, что работает только спина
Упор на коленях, «Кошечка под забором»	10 раз	Сгибаем локти, прогибаем поясницу и вытягиваемся вперед
Сед на пятках, упор сзади, подъемы коленей к груди	30 раз	Медленный темп, без наклона назад
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 в упоре за спиной Попеременные подъемы коленей вверх	1 мин	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы вперед
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», работа ног брассом	1 мин	Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вниз. Выполнять самостоятельно
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», работа руками брассом	20 раз	Полноценный гребок брассом. Руки за спину не уходят. Во время гребка голова, туловище поднимаются
Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», ноги вытянуты. Одновременный пронос рук назад - вперед	30 раз	Следить за прямыми руками, назад уводить руки до бедра. Пронос над спиной, а не через стороны
Работа ногами кролем на груди и на спине, руки в «стрелочке» за головой	2 x 60 раз	Отрываем от пола только прямые ноги и бедра, носки оттянуты
Заключительная часть		
Сед ноги вместе, вытянуты вперед, наклоны вперед с задержкой	2 x 20 сек	Тянемся руками вперед, на выдохе, голова опущена
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.
Ходьба на месте с работой рук	2 мин	Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.