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

Дата: **20.05.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства | Дозировка | | Методические приемы, рекомендации |
| Подготовительная часть | | | |
| Прыжки двумя ногами на месте | 3 мин | |  |
| Скрестные прыжки | 2 мин | |  |
| Одновременные прыжки двумя ногами вправо-влево | 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 |
| 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 |
| Попеременные махи руками вперед – назад, в наклоне | 20 раз | | Туловище наклонить вперед, руки прямые |
| 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!** |
| Стойка ноги врозь, руки в стороны.  Повороты туловища вправо-влево. Скручивания в стороны | 16 раз | | Руки прямые. Взгляд направлен вперед, спину не наклонять. Ноги неподвижны. |
| 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 | 16 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 | 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 х 8 раз | | Плавные движения ногами, медленный темп |
| **«Приседания»** руки за головой в «стрелочку» | 20 раз | | Спина прямая, пятки от пола не отрывать |
| Одновременные перекаты с пяточек на носочки | 20 раз | | Медленный темп (МТ). Растягиваем голеностоп. |
| Основная часть | | | |
| Прыжки на скакалке, одновременные | 3 х  i 2’ | 50 раз | Прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок. **Если нет скакалки** – прыжки на месте. |
| Выкруты со скакалкой стоя | 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 впереди (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  i 2’ | 40 раз | Отрываем от пола прямые руки, ноги и бедра, «носочки» оттянуты |
| Планка на предплечьях (на груди) | 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. |
| Стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс.  **Поочередные выпады ногами вперед с места.** Выпад вперед, согнув ноги. Оттолкнувшись передней ногой вернуться в И.П. (исходное положение) | 2 х  i 2’ | 20 раз | Спина прямая. Следить, чтобы при выполнении выпада колено ноги, находящейся впереди не выходило на носок. |
| **«Стульчик»** присед у стены, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч и согнуты в коленных суставах до прямого угла 90° | 45 сек | 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. |
| 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 |
| Упор на коленях, **«Кошечка под забором»** | 10 раз | | Сгибаем локти, прогибаем поясницу и вытягиваемся вперед |
| 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, стопы вместе, повернуты друг к другу, колени врозь, **«Бабочка»** наклоны вперед | 16 раз | | Медленно тянуться вперед, на выдохе. Головой тянемся к стопам |
| Сед ноги вместе, вытянуты вперед. Наклоны вперед с задержкой | 2 х 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 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: **23.05.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 «замок», 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 вращения руками вперед/назад  «**Кролем на груди и кролем на спине**» | 4 х 60 раз | | Следить, чтобы руки были прямые. Вращения вперед выполнять в наклоне |
| Одновременные вращения руками вперед/назад  «**Дельфином**» | 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 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/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 |
| Прыжки на месте | 30 раз | | Мелкие, легкие прыжки |
| Основная часть | | | |
| **«Цапля»,** стойка на одной ноге, вторая поднята и согнута в коленном суставе, руки в стороны. Удержание равновесия на месте | 3 х  I 2’ | 2х30 сек | Спина, руки прямые. Колено не опускать. Стоять на всей стопе. Смена ног. |
| Упор лежа, Попеременные вращения руками вперед, **«Кролем на груди»** | 20 раз | Следить за ровным положением туловища, спину не прогибать, руки во время гребка прямые. Туловище не крутится по сторонам. Взгляд направлен вниз |
| **«Приседания»** руки за головой в «замок» | 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 |
| Лежа на спине **подъем ног до прямого угла** 90° и обратно | 15  раз | Руки вдоль туловища, ноги прямые, средний темп |
| **«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 |
| Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях в упоре на стопах. Подъемы таза вверх. **«Ягодичный мостик»** | 15 раз | Во время подъема упор на стопы, ладони и лопатки. Напрягаем ягодицы, бедра. Голова лежит на полу. |
| **Боковая планка на прямых руках**, упор на правой, левая вверх и наоборот | 2х30 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 «брасс», руки за головой в «стрелочке» | 1 мин | | Спина «прямая», стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед |
| Сед в «брасс», 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 | 30 раз | | Медленный темп, 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 |
| Лежа на животе, руки перед собой в «стрелочке», ноги вытянуты.  **Одновременный пронос рук назад – вперед** «Дельфином», перекат тела вперед – назад, помогаем ногами | 2 х 30 сек | | 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 |
| 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. Одновременно выпрямляем руки и ноги и выталкиваем туловище вверх, прогнувшись в пояснице. **«Мостик»** | 8 раз | | Выполнять медленно с паузой, на нескользкой поверхности. Стараться выпрямить руки и ноги. |
| Сед, стопы вместе, повернуты друг к другу, колени врозь, **«Бабочка»** наклоны вперед | 16 раз | | Медленно тянуться вперед, на выдохе. Головой тянемся к стопам |
| Упор на коленях, **«Кошечка под забором»** | 10 раз | | Сгибаем локти, прогибаем поясницу и вытягиваемся вперед |
| Выкруты со скакалкой сидя на пятках | 30 раз | | Сильно не наклоняться, руки прямые, плечи выкручиваются одновременно, МТ. Расстояние хвата между руками выбирается самостоятельно, главное правильная техника выполнения. Выполнять без резких болезненных ощущений. |
| 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 |