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

Дата: **27.05.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства | Дозировка | | Методические приемы, рекомендации |
| Подготовительная часть | | | |
| Бег на месте | 3 мин | | Следить за дыханием |
| Прыжки двумя ногами на месте | 2 мин | |  |
| Одновременные прыжки двумя ногами вправо-влево | 1 мин | |  |
| 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 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.  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 |
| 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 |
| Попеременные перекаты с пяточек на носочки, руки на пояс | 20 раз | | Следить за растягиванием голеностопа |
| Основная часть | | | |
| **«Приседания»** руки за головой в «замок» | 3 х  I 2’ | 20 раз | Спина прямая, пятки от пола не отрывать |
| Упор лежа, Попеременные вращения руками вперед, **«Кролем на груди»** | 1 мин | Следить за ровным положением туловища, спину не прогибать, руки во время гребка прямые. Туловище зафиксировано, не крутится по сторонам. Взгляд направлен вниз |
| **Планка на предплечьях** (на груди) | 30 сек | Следить за ровным положением туловища, напрягаем пресс |
| Лежа на спине **подъем ног до прямого угла** 90° и обратно | 15  раз | Руки вдоль туловища, ноги прямые, средний темп |
| **Работа ногами кролем на спине**, руки в «стрелочке» за головой | 40 сек | Отрываем от пола только прямые ноги и бедра, носки оттянуты, колени не сгибать |
| Лежа на животе, руки вытянуты вперед в «стрелочку». **«Лодочка»,** одновременный подъем рук и ног, удержание данного положения | 30  сек | Голова опущена, руки за головой в «стрелочке», ноги прямые. Спина прогибается в пояснице |
| **Работа ногами кролем на груди**, руки в «стрелочке» за головой | 40 сек | Отрываем от пола прямые руки, ноги и бедра, «носочки» оттянуты, колени не сгибать. Голова под руками |
| 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 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. |
| Упор присев на левой, правая в сторону, руки за головой. **Перекаты с одной ноги, на другую** | 12 раз | Туловище держать ровно, взгляд направлен вперед, ноги выпрямлять до конца |
| Стоя на коленях, руки на груди, скрещены перед собой. **«Наклоны прямого туловища назад»** | 12 раз | На выдохе отклоняемся назад насколько возможно, необходимо задержаться в таком положении 3-5 сек, и обратно в И.П. Поясницу не прогибать. На пол не падать. Чувствовать напряжение мышц бедра и пресса. Голову не запрокидывать назад. |
| **«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. **Отдых между сериями 2 минуты** |
| Ходьба на месте с работой рук | 4 мин | | Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох. |
| Заключительная часть | | | |
| **«Цапля»,** стойка на одной ноге, вторая поднята и согнута в коленном суставе, руки в стороны. Удержание равновесия на месте | 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 |
| Сед на пятках, упор сзади, подъемы коленей к груди | 20 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 |
| Сед в «брасс», ложимся на спину, руки в «стрелочку» | 1 мин | | Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед, колени широко не разводить |
| Выкруты со скакалкой сидя на пятках | 2 х 30 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. |
| Упор на коленях, **«Кошечка под забором»** | 10 раз | | Сгибаем локти, прогибаем поясницу и вытягиваемся вперед |
| 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 |
| Сед, стопы вместе, повернуты друг к другу, колени врозь, **«Бабочка»** наклоны вперед | 15 раз | | Медленно тянуться вперед, на выдохе. Головой тянемся к стопам |
| 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: **30.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства | Дозировка | | | Методические приемы, рекомендации |
| Подготовительная часть | | | | |
| Ходьба на месте, с высоким подниманием бедра | 5 мин | | | Следить за дыханием, глубокий вдох и плавный выдох |
| 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 |
| **Прыжки на скакалке,** одновременные | 2 х  I 2’ | 30 раз | | Одновременные прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок |
| Попеременные вращения руками назад, «**Кроль на спине**» | 60 раз | | Следить, чтобы руки были прямые. Во время гребка рукой касаться уха вверху, бедра внизу |
| **Прыжки на скакалке,** одновременные | 30 раз | | Одновременные прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок |
| Попеременные вращения руками вперед, «**Кроль на груди**» | 60 раз | | Следить, чтобы руки были прямые. Вращения вперед выполнять в наклоне |
| Одновременные вращения руками **вперед**, «**Дельфин**» | 30 раз | | Следить за прямыми руками. Помогаем себе ногами (полуприседания или прыжки) |
| **Прыжки на скакалке,** одновременные | 30 раз | | Одновременные прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок |
| Одновременные вращения руками **назад**,  «**Дельфин**» | 30 раз | | Следить за прямыми руками. Помогаем себе ногами (полуприседания или прыжки) |
| **Прыжки на скакалке,** одновременные | 30 раз | | Одновременные прыжки двумя ногами. На каждый оборот скакалки прыжок. **Отдых между сериями 2 минуты** |
| Стойка ноги врозь, руки на пояс.  Круговые движения тазом/бедрами вправо - влево | 16 раз | | | Амплитудные движения. Смена направления через 5 счетов |
| Стойка ноги врозь, наклоны туловища вперед/ назад. 1-3 – вперед, 4 – назад | 16 раз | | | Ноги прямые, руками тянуться к полу. Пружинящие движения вперед. На 4 счет немного отклоняемся назад и прогибаем поясницу |
| 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 |
| Ходьба, руки за головой в стрелочке | 1 мин | | | Прямые руки за головой, спина «прямая», взгляд направлен вперед |
| Основная часть | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  «**Отжимания»** | 2 х  I 2’ | | 10 раз | Следить за ровным положением туловища, стараться полностью сгибать локти и грудью касаться пола |
| Лежа на спине, руки в «стрелочке» за головой, **«Складка»** с поднятием ног, туловища и рук | 15 раз | Руки за головой, поднимаем одновременно руки, туловище и ноги, руками и головой касаемся ног, ноги в коленях не сгибаем |
| Стоя на коленях, руки на груди, скрещены перед собой. **«Наклоны прямого туловища назад»** | 12 раз | На выдохе отклоняемся назад насколько возможно, необходимо задержаться в таком положении 3-5 сек, и обратно в И.П. Поясницу не прогибать. На пол не падать. Чувствовать напряжение мышц бедра и пресса. Голову не запрокидывать назад. |
| Из упора присев выпрыгивания вверх, руки в «стрелочку», **«Выпрыгивания»** | 10 раз | Выпрямлять ноги во время прыжка и тянуться вверх в «стрелочке». **Отдых между сериями 2 минуты** |
| Ходьба на месте с работой рук | 2 мин | | | Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох. |
| **«Из планки на предплечьях в планку на прямых руках и обратно».** Из упора лежа «планки на прямых руках», поочередносгибаем руки и принимаем положения «планка на предплечьях» поочередно ставим руки в упор на ладони, обратно в И.П. и повторяем | 2 х  I 2’ | | 1 мин | Следить за ровным положением туловища. Меняем положение рук поочередно. В планках пауза 3 сек. Средний темп. Выполнять смену планок в течение 1 минуты |
| **«Планка с поднятой ногой и рукой».** Упор на коленях, одновременно поднимаем и удерживаем разноименные ноги и руки, (правая рука, левая нога, потом наоборот) | 2 х 40 сек | Поднять ногу и руку до горизонтального - ровного положения, рука, нога и голова продолжение туловища, не наклоняться в стороны, весь упор на руке и колене |
| **«Планка на прямых руках с прыжком ногами в стороны»**. Из упора лежа, ноги вместе, выполнить прыжок ногами в разные стороны и обратно в И.П. | 30 сек | Следить за ровным положением туловища. Не прогибаться в пояснице. Выполнять широкий прыжок. Средний темп. |
| 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 |
| Упор лежа, Попеременные вращения руками вперед, **«Кролем на груди»** | 2 х 40 сек | Следить за ровным положением туловища, спину не прогибать, руки во время гребка прямые. Туловище не крутится по сторонам. **Отдых между сериями 2 минуты** |
| Ходьба на месте с работой рук | 2 мин | | | Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох. |
| **«Приседания»,** руки за головой в «замок», ноги вместе | 2 х  I 2’ | | 20 раз | Спина прямая, пятки от пола не отрывать. |
| **«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. |
| **Работа ногами кролем на груди и на спине**, руки в «стрелочке» за головой. В первой серии на груди, во второй на спине | 2 х 40 раз | Отрываем от пола прямые руки, ноги и бедра, «носочки» оттянуты. **Отдых между сериями 2 минуты** |
| Ходьба на месте с работой рук | 2 мин | | | Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох. |
| Заключительная часть | | | | |
| Выкруты со скакалкой сидя на пятках | 3 х 30 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 |
| Сед на пятках, упор сзади, подъемы коленей к груди | 20 раз | | | Медленный темп, без наклона назад |
| Сед в «брасс» | 1 мин | | | Спина «прямая», стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед |
| Сед в «брасс», ложимся на спину, руки в «стрелочку» | 1 мин | | | Стопы развернуты в стороны и натянуты, пальцы направлены вперед, колени широко не разводить |
| Сед в «брасс», руки за головой в «стрелочке». Подъем туловища вверх на колени и обратно | 1 мин | | | Спина «прямая», стопы развернуты в стороны и натянуты. Встаем, живот вперед, руки за головой |
| Лежа на спине, руки в упоре под головой, ноги в упоре согнуты в коленях, одновременно выпрямляем ноги и руки **«Мостик»** | 2 х 15 сек | | | Выполнять медленно с паузой, на нескользкой поверхности. Удерживаем «мостик» 15 сек |
| Сед, ноги врозь, руки за головой в «стрелочке» наклоны к правой, вперед, к левой | 16 раз | | | Тянуться вперед, на выдохе. Стараться коснуться ног и 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 |