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

Даты: **06.05.2020 (СР), 07.05.2020 (ЧТ), 08.05.2020 (ПТ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 «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 |
| 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 |
| **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.  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, 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 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 |
| 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 | 1 мин | | | Следить за дыханием. Руки вверх – вдох, вниз – выдох. |
| **Планка на прямых руках** (на груди) | 2 х  I 2’ | | 1 мин | Следить за ровным положением туловища, напрягаем пресс |
| Упор на коленях, одновременно поднимаем и удерживаем разноименные ноги и руки, (правая рука, левая нога, потом наоборот) | 2 х 30 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 |
| **Обратная планка на предплечьях** (на спине) | 30 сек | Следить за ровным положением туловища. Голову не запрокидывать назад. |
| 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 20 раз | 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» | 2 х  I 2’ | | 20 раз | Спина прямая, пятки от пола не отрывать. Ноги широко не расставлять. |
| **«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 | | | | |
| **«Цапля»,** стойка на одной ноге, вторая поднята и согнута в коленном суставе, руки в стороны. Удержание равновесия на месте | 2 х 30 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 | 2 х 30 сек | | | Следить за горизонтальным положением тела, взгляд направлен вперед, либо вниз |
| Выкруты со скакалкой сидя на пятках | 3 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. |
| 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 | 20 раз | | | 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 |
| 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, 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 |