План – конспект тренировочного занятия

По плаванию для группы №15 НП-2 (135 мин)

Тренер – преподаватель: Никитин В.Б. 8(952) 884 93 99

Цель занятия: Укрепление мышц пловца

Задачи занятия:

1. Укреплять мышцы рук, пресса, бедердля плавания Брассом, кролем на груди и кролем на спине.
2. Повысить уровень общей физической подготовки пловца

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, время | Организационно методические указания |
| 1.Вращение прямых рук | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, одновременные круговые вращения рук вперед |
| 2.Вращения прямых рук | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, одновременные круговые вращения рук назад |
| 3. Вращение прямых рук | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз, попеременные, круговые вращения рук вперед |
| 4. Вращение прямых рук | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз, попеременные, круговые вращения рук назад |
| 5-8. те же упр, в наклоне |  | Голова поднята, спина прямая, руки не перекрещиваются |
| 9. Повороты туловища | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, руки в стороны. 1; поворот туловища влево, 2; ИП. 3; поворот туловища в право, 4; ИП. УПР выполнять без задержки |
| 10. Повороты туловища в наклоне | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, руки в стороны. 1; поворот туловища влево, 2; ИП. 3; поворот туловища в право, 4; ИП. УПР выполнять без задержки. Голова поднята, спина прямая. |
| 11. Хлопки над головой | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, руки в стороны, наклон туловища в перед. 1; выбросить руки через стороны вверх, над головой. 2; ИП. 3-4 тоже |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12. УПР «Лодочка» | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП лежа на груди, руки вверх, носочки натянуты. 1; прогнуться, 2; ИП. 3-4 тоже. Во время выполнения упр, зафиксировать прогиб |
| 13. Наклоны в положении лежа на груди | 15 раз в право, 15 раз влево, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Лежа на груди, руки вверх, носочки натянуты. 1; наклон вправо, 2; ИП. 3-4 тоже влево. Во время выполнения упр, зафиксировать наклон. Упр выполняется вдоль пола |
| 14. упр «Кошка» | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Упор лежа, 1; вынести туловище в перед, через сгибание рук в упоре, 2; вынести туловище назад в ИП, через сгибание рук в упоре. 3-4 тоже |
| 15. Круговое вращение рук в упоре | 15 раз правой, 15 раз левой, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Упор лежа. 1; круговое вращение правой в перед, 2; ИП. 3-4 тоже левой. При выполнении упр руки проносить прямые, ладони прямые, пальцы вместе. Туловище держать прямо. |
| 16. Круговое вращение рук в упоре | 15 раз правой, 15 раз левой, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Упор лежа. 1; круговое вращение правой назад, 2; ИП. 3-4 тоже левой. При выполнении упр руки проносить прямые, ладони прямые, пальцы вместе. Туловище держать прямо. |
| 17. Работа с резиновым экспандером | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь. Руки перед собой и прямые, держат экспандер, узким хватом. 1; завести прямые руки за голову и зафиксировать на 7 – 10 сек. 2; ИП. 3-4 тоже |
| 18. Работа с резиновым экспандером | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь. Руки за спиной и прямые, держат экспандер, узким хватом. 1; поднять прямые руки над головой и зафиксировать на 7 – 10 сек. 2; ИП. 3-4 тоже |
| 19. Работа с резиновым экспандером | 10 раз в одном положении, 10 раз во втором положении. 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь. Держать экспандер за головой, правая согнута в локте, левая прямая. 1; тянуть левую вниз за головой. Зафиксировать на 7-10 сек. 2; ИП. 3-4 тоже. Затем тянем также левую. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20. Работа с резиновым экспандером | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь. Руки перед собой держат экспандер. 1; Отвести руки в положении сзади, через выкруты в плечевом суставе. 2; вернуться в ИП. 3-4 тоже |
| 21. Работа ног кролем | 1 мин. 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Сед ноги в перед. 1; работа ног кролем. 2; ИП, отдых |
| 22. Работа ног кролем на груди | 1 мин. 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Лежа на груди, руки вперед, носочки натянуты. 1; работа ногами кролем. 2; ИП, отдых |
| 23. Работа над передними мышцами бедра | 10 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Сед на высоком стуле, ноги на полу. 1; ноги выпрямить, напрягая мышцы бедра. 2; ИП. 3-4 то же. |
| 24. Ножницы | 10 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Сед на высоком стуле, ноги вместе, подняты на 90 градусов. 1; развести ноги в стороны. 2; ИП. 3-4 то же. |
| 25. Приседания | 12 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Широкая стойка на двух степах. 1; присед, 2 ИП. 3-4 тоже |
| 26. Укрепление пресса | 10 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1; поднять прямые ноги и задеть носками пол за головой. 2; ИП. 3-4 то же. |
| 27. Укрепление пресса | 10 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Лежа на спине, руки за головой. 1; наклон вперед, 2; ИП. 3-4 то же |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 28. Отжимания | 5 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Упор лежа. 1; согнуть руки в локтях, достать пол грудью. 2; ИП. 3-4 то же |
| 29. Отжимание | 10 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Упор сзади от стула. 1; согнуть руки в локтях. 2; ИП. 3-4 то же |
| 30. Отжимание | 5 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Упор лежа, ноги на возвышенности. 1; согнуть руки в локтях. 2; ИП. 3-4 то же |
| 31. Упр. с набивным мячом | 16 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Сед ноги согнуты и на весу. В руках набивной мяч. 1; поворот корпуса в право, коснуться мячом пол. 2 поворот корпуса влево, коснуться мячом пол. 3-4 тоже |
| 32. Прыжки | 20 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 10 сек. | ИП. Присед, руки вниз. 1; прыжок, руки за голову в положение стрела. 2; ИП. 3-4 тоже. |