План – конспект тренировочного занятия

По плаванию для группы №4 СОГ (90 мин)

Тренер – преподаватель: Шабельская Юлия Николаевна 8-952-893-53-75

Цель занятия: Укрепление мышц пловца

Задачи занятия:

1. Укреплять мышцы рук, пресса, бедра для 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 в плечевом суставе | 12 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, одновременные круговые вращения рук вперед и назад на 4 счета |
| 2.Вращения в плечевом суставе | 12 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, поочередное вращения руки правой затем левой на 4 счета (4 вперед и 4 назад) |
| 3. Вращение в плечевом суставе | 12 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, руки на плечи круговое вращение в плечевом суставе 4 счета вперед и 4 назад. |
| 4. Вращение в плечевом суставе | 12 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, руки на плечи поочередное вращение в плечевом суставе |
| 5-8. те же упр, в наклоне что и упражнение под (2) |  | Голова поднята, спина прямая, руки не перекрещиваются |
| 9. Повороты туловища | 12 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 | 12 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 | 12 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» | 14 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. упр «Кошка» | 14 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 |
| 14. Круговое вращение рук в упоре | 12 раз правой, 12 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. |
| 15. Круговое вращение рук в упоре | 12 раз правой, 12 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. |
| 16. Работа ног кролем | 1 мин. 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Сед ноги в перед. 1; работа ног кролем. 2; ИП, отдых |
| 17. 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 |
| 18. 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. |
| 19. 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. |
| 20. Приседания | 12 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Широкая стойка на двух степах. 1; присед, 2 ИП. 3-4 тоже |
| 21. 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. |
| 22. 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 |
| 23. 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 |
| 24. Отжимание на трицепс | 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 |
| 25. 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 |

План – конспект тренировочного занятия

По плаванию для группы №4 СОГ (90 мин)

Тренер – преподаватель: Шабельская Юлия Николаевна 8-952-893-53-75

**План-конспект тренировочного занятия сухого плавания**

**Тема:** «Путешествие в царство воды».

**Цель занятия:** ознакомление детей с плаванием, как видом спорта, развитие интереса к занятиям плаванием.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить детей с плаванием как видом спорта;

- разучивание авторского комплекса ОРУ с имитацией плавательных движений;

**-** ознакомить с техникой плавания стилями (демонстрация).

**Воспитательная:**

- формировать осмысленное отношение к своему здоровью и интерес к ЗОЖ.

**Оздоровительная:**

- формирование правильного дыхания, улучшение осанки обучаемых, профилактика плоскостопия.

**Оборудование и инвентарь:**

- воздушные шарики;

- емкости с водой и стаканчики;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, время | Организационно методические указания |
| Ходьба:  - носки в сторону, пятки вместе, руки на поясе,  - носки вместе, пятки в сторону, руки за спину,  - на внешней стороне стопы, руки за голову,  - на внутренней стороне стопы, руки в сторону, круговые движения кистей вперед, назад,  - ходьба на носках, руки на плечи, круговые движения руками назад,  - ходьба на пятках, руки на плечи, круговые движения руками вперед,  - ходьба. | 1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута | Носки развернуты в стороны  Следить за правильной осанкой.  Четкое выполнение упражнений  Спина прямая  Следить за правильным выполнением  Руки не сгибать |
| 1. «Кто живет на дне морском»:  1) «Ныряльщики»  1 - И.п. – о.с.  2 – присед.  3 – выдох ртом,  4 – И.п., вдох. | 1 минута | Следить за правильным вдохом и выдохом |
| 2. «Ломинарии» (водоросли)  И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх,  1-8 – разведение и сведение рук вперед-назад. | 1 минута | Руки прямые, смотрим вперед, спина прямая |
| 3. «Рыба – меч»  И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладони в замке.  1 – поворот вправо,  2 – И.п.  3 – поворот влево,  4 – И.п. | 1 минута | Повороты выполняем правильно не торопимся. |
| 4. «Медуза»  И.п. – о.с., руки внизу.  1 – руки вверх,  2 – руки вниз | 1минута | Руки прямые, смотрим вперед |
| 5. «Барабулька» (султанка)  И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – наклон вправо,  2 – И.п.  3 – наклон влево,  4 – И.п.  5–7 – наклон,  8 – И.п. | 1 минута | Наклон делаем ниже, спина прямая |
| 6. «Камбала»  И.п. – о.с.  1 – упор присев,  2 – упор лежа,  3 – упор присев,  4 – И.п. | 1 минута | Делаем полный упор присев, смотрим вперед |
| 7. «Катран» (черноморская акула)  И.п. – упор лежа  1 – правая нога вверх,  2 – И.п.  3 – левая нога вверх,  4 – И.п. | 1 минута | Ноги прямые. |
| 8.Игра на внимание  «Обитатели морские»:  - «Морской еж» -  группировка в приседе,  - «Морская собачка»  упор стоя на коленях, движение таза вправо-влево,  - «Морской бычок»  И.п. – о.с., руки на голове, кисти в кулаке, указательный палец вверх, прыжки на носках.  - «Морской петух»  И.п. – стойка на одной ноге, руки на пояс, громко крикнуть «ку-ка-ре-ку» | 1 минута | Выполняем правильно. |
| 9. Рассказ о разновидностях плавания | 1 минута | **Различают разновидности плавания:**  - прикладное — ныряние в длину и в глубину, спасение тонущего, преодоление водных преград;  - подводное;  *-* синхронное (художественное) – акробатические упражнения в воде (частично на суше), выполняемые под музыку; подразделяется на одиночное, парное и групповое;  - спортивно-оздоровительное,  - игровое – различные подвижные игры и развлечения в воде;  - спортивные дистанции.  Спортивное плавание включает соревнования на дистанции от 50 до 1500 *м.* В соревнованиях применяются способы — кроль, брасс, баттерфляй (дельфин) |
| Рассказ и показ техники плавания вольным стилем  10) И.п.– стойка ноги врозь, наклон, правая рука вперед, левая – назад.  1–16 согласованно круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений кроль на груди) | 3 минуты | Рассказ: **Вольный стиль** — наиболее быстрый способ плавания. Тело принимает в воде вытянутое и хорошо обтекаемое положение. Пловец смотрит под водой вперед-вниз, удерживая голову в непринужденном положении выполняя поочередные, попеременные гребки руками. Это самый быстрый вид плавания  Выполняем круговые вращения руками под счет. Глубокий вдох ртом выдох носом и ртом. |
| Рассказ и демонстрация техники плавания кроль на спине  Имитация техники плавания кроль на спине.  11) И.п.– стойка ноги врозь, правая рука вверх.  1–16 согласованно круговые движения руками назад (имитация гребковых движений кроль на спине) | 3 минуты | Рассказ: **Плавание на спине** – по скоростным показателям занимает третье место после кроля на груди и дельфина. Спортсмен выполняет поочередные гребки руками и непрерывные попеременные движения ногами вверх и вниз.  Выполнять круговые движения руками под счет (заданный темп). Глубокий вдох ртом, выдох носом и ртом. |

План – конспект тренировочного занятия

По плаванию для группы №4 СОГ (90 мин)

Тренер – преподаватель: Шабельская Юлия Николаевна 8-952-893-53-75

Цель занятия: Укрепление мышц пловца

Задачи занятия:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений | Количество повторений, время | Организационно методические указания |
| 1. « Носки» или « Лодочка» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Стать на колени, руками пола не касаться, оторвать колени от пола и задержатся 10 сек. |
| «Мельница» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, руки по швам. Выполняем круговые разноименные вращения руками вперед и назад, руки прямые |
| «Рыбка» | 5 Подходов по 10 повторений | Лечь на живот, руки в стрелочке, ноги прямые, носочек натянут. Выполняется одновременный подъем прямых рук и ног, спину максимально стараемся прогнуть |
| «Прокрут» или «Выкруты» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, в руки взять (резину или скакалку), руки держать перед собой, в локтях не сгибать. Выполняя упражнении только прямыми руками в круговом движении из положения руки перед собой в положение руки сзади |
| «Кроль ногами» | 5 Подходов по 10 повторений | Лечь на живот руки в поре, ноги прямые, носочек натянут. Выполняем маховые движения прямыми ногами |
| «Повороты» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, руки прямые в сторону. Выполняем повороты корпуса в лево, право |
| « Мостик» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лечь на спину, из положения лежа встать на мостик, спину прогнуть как можно сильнее, задержаться на 10 сек. |
| «До пола» или «Замок» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади в замке. Выполняем наклон туловища вперед, руки остаются в замке тянем руки вперед максимально с задержкой 10 сек. |
| «Угол» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Выполняется в висе на перекладине, стенке |
| «Полувис» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Выполняется в висе на перекладине, стенке |
| «Подъем с упором» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, руками упереться в стену, без помощи рук подняться в положение стоя, и вернуться в исходное положение |
| «Кроление» | 5 Подходов по 10 повторений | Сесть на пол, ноги прямые, носочек натянут, руки перед собой вытянуты прямо в локтях не согнуты, спина прямая. Выполняем поочередные маховые движения прямыми ногами |
| «Растянись» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Из положения сидя вприсди, руки в упоре сзади на полу. Выполняем передвижения руками по полу максимально назад, при этом ноги остаются не подвижны, попой пола не касаться |
| «Футбол» | 5 Подходов по 10 повторений | Выполнить упор руками сзади ноги прямые, туловище на вису, маховые движение прямыми ногами, носочек натянут, ноги в коленях не сгибать |
| «Прогиб» или «Замок | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек. | Стоя на коленях руки сзади в замке. Выполняем плавное движения руками вперед, тянем руки максимально вперед и делаем задержку 10 сек. Можно выполнять в паре. |
| «Дави»или «Вращение в локтевом суставе» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Стать на колени, руки прямые в сторону, делаем вращение в локтевом суставе, ладонь смотрит вниз, вверх, с задержкой 10 сек. |
| «Перекрест» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лежа животе, руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях лежат накрест друг с другом опрокинуты на спину, беремся за стопы и давим их к пояснице,делаем в паре. |