

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

Конспект урока для пловцов (на суше) групп НП – 1 на период с 02.02.2022г.-13.02.2022г. тренер
Дмитриев Н.А.

СРЕДА 02.02.22	СУББОТА 05.02.22	ПОНЕДЕЛЬНИК 07.02.22	СРЕДА 09.02.2022	СУББОТА 12.02.2022
<p>Теория 20 минут</p> <p>Правила поведения в бассейне https://youtu.be/xK5SFNnvJ-M</p> <p>Стили плавания, комплексное плавание. https://youtu.be/0bxli-IvJlc</p>	<p>Теория 20 минут</p> <p>Дыхание, основы техники плаванием кролем на груди. 1) https://youtu.be/x2dUy4LHm40 2) https://youtu.be/7UU00HzGepU</p>	<p>Теория 20 минут</p> <p>Техника плавания кролем на спине 1) https://youtu.be/GN46g7aZOmU 2) https://youtu.be/Ksya_Mf0cNQ 3) https://youtu.be/U9vD9_z-uXM</p>	<p>Теория 20 минут</p> <p>Старты и повороты 1) https://youtu.be/KE3j5UJufhU 2) https://youtu.be/29SGIYKJ92A 3) https://youtu.be/Fg_8ZFLz6WA</p>	<p>Теория 20 минут</p> <p>Спортивные стили плавания https://youtu.be/dGSsKPvjClE</p>
<p>Разминка 25 минут</p> <p>Вращения (головы, плеч, кистей, локтей, таза, коленей, стоп), наклоны.</p> <p>Упражнения для сухой разминки. https://youtu.be/WeBXZoqZNAI</p>	<p>Разминка 40 минут</p> <p>Вращения (головы, плеч, кистей, локтей, таза, коленей, стоп), наклоны.</p> <p>Упражнения для сухой разминки. https://youtu.be/WeBXZoqZNAI Каждое упр. по 30 раз</p>	<p>Разминка 25 минут</p> <p>Вращения (головы, плеч, кистей, локтей, таза, коленей, стоп), наклоны.</p> <p>Упражнения для сухой разминки. https://youtu.be/WeBXZoqZNAI</p>	<p>Разминка 25 минут</p> <p>Вращения (головы, плеч, кистей, локтей, таза, коленей, стоп), наклоны.</p> <p>Упражнения для сухой разминки. https://youtu.be/WeBXZoqZNAI</p>	<p>Разминка 40 минут</p> <p>Вращения (головы, плеч, кистей, локтей, таза, коленей, стоп), наклоны.</p> <p>Упражнения для сухой разминки. https://youtu.be/WeBXZoqZNAI Каждое упр. по 30 раз</p>
<p>Силовая тренировка 60 минут</p> <p>1) Выкруты руками с уменьшением расстоянием между кистей (скакалкой, палкой) 4 по 10 раз. 2) Прыжки со скакалкой 2 по 30 сек.</p>	<p>Растяжка 60 минут</p> <p>1) Выкруты руками с уменьшением расстоянием между кистей (скакалкой, палкой) 4 по 10 раз. 2) Упражнение мостик 5 по 10 сек.</p>	<p>Силовая тренировка 60 минут</p> <p>1) Выкруты руками с уменьшением расстоянием между кистей (скакалкой, палкой) 4 по 10 раз. 2) Прыжки со скакалкой 2 по 30 сек.</p>	<p>Силовая тренировка 60 минут</p> <p>1) Выкруты руками с уменьшением расстоянием между кистей (скакалкой, палкой) 4 по 10 раз. 2) Прыжки со скакалкой 2 по 30 сек.</p>	<p>Растяжка 60 минут</p> <p>1) Выкруты руками с уменьшением расстоянием между кистей (скакалкой, палкой) 4 по 10 раз. 2) Упражнение мостик 5 по 10 сек.</p>

<p>3) И.П. упор лежа, отжимание от пола – 3 по 10 раз.</p> <p>4) И.П. лежа на спине, пресс – 3 по 10 р. Поднимание ног 3 по 10 р.</p> <p>5) И.П. Стоя, приседания 3 по 10 раз.</p> <p>6) Упражнение мостик 5 по 10 сек.</p> <p>7) Планка на кистях 30 с., планка на локтях 30 с., боком 2 по 15 с.</p> <p>8) И.П. Сидя, руки в стрелочку, ноги прямые поднять, работа ног кроль 2 по 20 сек.</p> <p>Повторить упражнения 2-3 раза</p>	<p>3) Сед на пятках - 2 по 30 сек</p> <p>4) Сед на пятке, вторая нога прямая, поменять 2 по 30 сек.</p> <p>5) Сидя на пятках, руки сзади, поднимание колен – 4 по 15 раз.</p> <p>6) Сед брасс – 2 по 30 сек</p> <p>7) Сед на пятках, лечь на спину 2 по 30 сек.</p> <p>8) Сед брассом, лечь на спину 2 по 30 сек.</p> <p>Повторить упражнения 2-3 раза</p>	<p>3) И.П. упор лежа, отжимание от пола – 3 по 10 раз.</p> <p>4) И.П. лежа на спине, пресс – 3 по 10 р. Поднимание ног 3 по 10 р.</p> <p>5) И.П. Стоя, приседания 3 по 10 раз.</p> <p>6) Упражнение мостик 5 по 10 сек.</p> <p>7) Планка на кистях 30 с., планка на локтях 30 с., боком 2 по 15 с.</p> <p>8) И.П. Сидя, руки в стрелочку, ноги прямые поднять, работа ног кроль 2 по 20 сек.</p> <p>Повторить упражнения 2-3 раза</p>	<p>3) И.П. упор лежа, отжимание от пола – 3 по 10 раз.</p> <p>4) И.П. лежа на спине, пресс – 3 по 10 р. Поднимание ног 3 по 10 р.</p> <p>5) И.П. Стоя, приседания 3 по 10 раз.</p> <p>6) Упражнение мостик 5 по 10 сек.</p> <p>7) Планка на кистях 30 с., планка на локтях 30 с., боком 2 по 15 с.</p> <p>8) И.П. Сидя, руки в стрелочку, ноги прямые поднять, работа ног кроль 2 по 20 сек.</p> <p>Повторить упражнения 2-3 раза</p>	<p>3) Сед на пятках - 2 по 30 сек</p> <p>4) Сед на пятке, вторая нога прямая, поменять 2 по 30 сек.</p> <p>5) Сидя на пятках, руки сзади, поднимание колен – 4 по 15 раз.</p> <p>6) Сед брасс – 2 по 30 сек</p> <p>7) Сед на пятках, лечь на спину 2 по 30 сек.</p> <p>8) Сед брассом, лечь на спину 2 по 30 сек.</p> <p>Повторить упражнения 2-3 раза</p>
<p>Растяжка 15 минут</p> <p>https://youtu.be/nfvhXrLgiRI</p> <p>Выполнить упражнения из видео.</p>	<p>Заполнение дневника</p>	<p>Растяжка 15 минут</p> <p>https://youtu.be/nfvhXrLgiRI</p> <p>Выполнить упражнения из видео.</p>	<p>Растяжка 15 минут</p> <p>https://youtu.be/nfvhXrLgiRI</p> <p>Выполнить упражнения из видео.</p>	<p>Заполнение дневника</p>
<p>Заполнение дневника</p>	<p>Вечерняя прогулка</p>	<p>Заполнение дневника</p>	<p>Заполнение дневника</p>	<p>Вечерняя прогулка</p>

Подготовительная часть – Упражнения выполняются аккуратно и без резких движений.

Вращение головы – руки на пояс, 4 раза в правую сторону, 4 в левую сторону. Вращение в плечах – руки на плечи, 4 раза вперед, 4 назад. Вращение кистей – руки в замок, восьмиобразные движения. Вращение в локтях – руки в сторону, кисти в кулак, локти на уровне плеч. Вращение таза, наклоны – руки на пояс. Вращение в коленях – руки на коленях, ноги немного согнуты. Вращение в стопах – стоя, руки на пояс, стопа на носок.

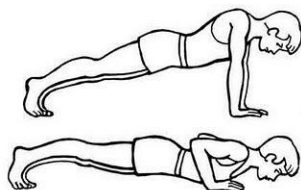
Основная часть – Отдых между упражнениями 30-60 секунд. Темп средний.



Выкруты руками – руки прямые, держат (скакалку, резину, палку или полотенце) у бёдер.

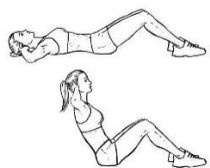


Прыжки со скакалкой – отдых между 20 сек.

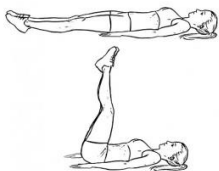


Отжимания от пола -

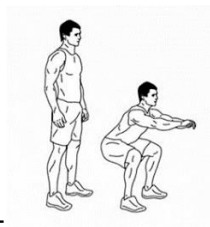
Пресс – 1)



2)



Приседания -



Мостик -



Планка -



Угол, руки в стрелочке, ноги кроль



Заключительная часть



Сидя на пятках -



Сидя на пятках, руки сзади, поднятие колен -



Сидя брасом – стопы в сторону

Вечерняя прогулка (лыжи, катание на ватрушке)