**МБУ «СШ «ФАКЕЛ»**

**План – конспект тренировочного занятия**

**По плаванию для группы НП-2 в период с 07.02.2022-20.02.2022г.**

**Тренер:** Кащеева Аксана Леонидовна

**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 вместе, руки в стрелку. Вращение правой рукой вперед в стрелку, одновременно поднимаясь на носки, тоже левой. |
| 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 согнутые за головой 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-и.п. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12. Круговые вращения рук в упоре | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП упор лежа 1-круговые вращения правой и левой рукой вперед поочередно. При выполнении упр. не прогибаться, руки прямые. |
| 13.Круговые вращения рук в упоре | 15 раз ,3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Упор лежа 1круговые вращения правой и левой рукой назад поочередно.Не прогибаться. |
| 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. Работа с резиновым эспандером | 16 раз,3 подхода .Отдых между подходами 30 сек. | ИП. стойка ноги врозь, эспандер внизу узким хватом лежа .Выкруты прямых рук назад и вперед. Выполнять упр. прямыми руками |
| 16. Работа с резиновым эспандером | По 10 раз в каждом положении.3 подхода Отдых между подходами 40 сек.Упр  | ИП. Стойка ноги врозь, эспандер за головой, правая согнута в локте, левая прямая.1-тянуть левую вниз за головой. Зафиксировать на 10 сек. Поменять положение, тоже правой рукой. |
| 17.Работа ног кролем на груди | 1 мин.3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. лежа на груди, руки вперед, носочки натянуты. Работа ногами кролем |
| 18. Лодочка | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. лежа на груди, руки вверх, носочки натянуты.1-прогнуться,2 и. п. Выполняя упр. зафиксировать прогиб. |
| 19. Работа ног кролем | 1 мин.3 подхода. Отдых между подходами 30 сек | ИП лежа на груди, эспандер узким хватом вверху ,носочки натянуты. Одновременное кроление ногами и выкрут рук назад.  |
| 20. упр на пресс | 10 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-поднять прямые ноги и перекатом перенести за голову, касаясь носками пола.2 и.п. |
| 21. упр на пресс | 10 раз 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.1- сед, руки вверх в стрелку,2 и .п. |
| 22. Работа над передними мышцами бедра | 10 раз,3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. сед, упор сзади.1-поднять прямые ноги до угла 90 град. Спина прямая, не заваливаться назад. |
| 23. Футбол | По 10 раз на каждую ногу, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП Сед, упор сзади, ноги вперед.1-мах правой. одновременно отрывая таз от пола, переходя в упор лежа сзади.2- и.п.3-тоже левой,4-и.п.Махи выполнять прямой ногой, спина параллельно полу. |
| 24. Ножницы | Выполнять 1 мин, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Сед , руки вперед .Выполнять скрестные движения руками и ногами. Спина прямая. |
| 25. Гусеница | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП сед, упор сзади.1-подтянуть таз к пяткам, 2- и .п. |
| 26. Приседания | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Основная стойка.1- упор присев, 2- выпрямляя колени наклон вперед, 3- упор присев, 4- и.п. Выпрямляя колени , ладони от пола не отрываем. |
| 27.Отжимания | 10 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Упор лежа.1-согнуть руки в локтях, коснуться грудью пола. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 28.Приседания | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Стойка ноги врозь, стопы развернуты, руки в стороны .1-присед, колени вместе, руки вперед. .2- и.п. |
| 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. Прыжки | 15 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 40 сек. | ИП. Ноги врозь, руки за спину ладонями наружу.1-прыжок с захлестом голени назад ,с развернутыми стопами как на брасс. 2- и.п. |
| 31. Отжимания | 10 раз, 3 подхода. Отдых между подходами 30 сек. | ИП. Упор лежа, ноги на возвышенности.1-согнуть руки в локтях.2- и.п. |
| 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. |