|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 10.11.2021  | 1. Разминка – ОРУ  | 10 мин |
| 2. Просмотр и выполнение учебного материала по теме « ОФП на суше дельфин ». <https://www.youtube.com/watch?v=tZRlyY3Z5W4&app=desktop>Для просмотра фильма скопировать и набрать ссылку в поисковике |  |

Учебный план

Тренировочных занятий с 10 ноября по 11 ноября 2021 года

 УТГ-2 по плаванию

Тренера-преподавателя Пуртовой О.В.

Примерные упражнения: 1.Ходьба на месте 2.Ходьба с подъёмом колен **(**10 подъёмов на каждую ногу) **Разминка ОРУ:** Комплекс (вращательно - круговые движения) состоит из упражнений разминочного типа, направленных на повышение гибкости и подготовки связок и суставов к предстоящей тренировке.

1.Стоя, руки внизу. Круговые движения плечами вперёд и назад.

2.Стоя руки на поясе. Круговые движения головой.

3.Стоя кисти к плечам. Попеременные круговые движения локтями вперёд и назад.

4.Стоя, руки вперёд круговые движения кистями внутрь и наружу. 5.Стоя руки на поясе. Круговые движения тазом вправо и влево.

6.Стоя, руки в стороны. Круговые движения предплечьями внутрь и наружу. 7.Стоя, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад. 8.Стоя. Пружинистые (двойные) глубокие наклоны вперёд с последующими наклонами назад.

9.Стоя руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево.

10.Стоя руки на поясе. Попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой.

11.Стоя. Наклон с поочерёдным касанием руками пола

Количество повторений во всех упражнениях15-20раз

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 11.11.2021  | 1. Разминка – ОРУ  | 10 мин |
| 2. Отжимания | 3 по 30 |
| 3. Приседания | 3 по 30 |
| 4. Упражнения на брюшной пресс | 3 по 30 |
| 5. Прыжки на скакалке | 3 по 70 |
| 6.Ножницы | 3 по 50 |
| 7. Упражнения на гибкость | 10мин |

**Упражнения на гибкость** 1. Стоя, ноги врозь. Одновременное прокручивание рук с палкой (полотенцем). 2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд в стороны. 3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой. 4. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание). 5. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом. 6. Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола. 7. Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола. 8. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.