Учебный план

Тренировочных занятий с 10 ноября по 11ноября 2021 года

Спортивно оздоровительной группы 1 по плаванию

Тренера-преподавателя Пуртовой О.В. (расписание понедельник, среда, пятница)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 10.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ  | 10 мин |
| 2. Комплекс упражнений №1 | 12-15раз |
| 4. Имитационные упражнения на дыхание | 12-15раз |
| 5. Просмотр учебного материала по теме « Комплекс СФП Плавание» <https://www.youtube.com/watch?v=3KkwxEXFVOk&app=desktop> Для просмотра фильма скопировать и набрать ссылку в поисковике. Внимательно просмотреть фильм и начинать учить данный комплекс упражнений в облегчённом варианте. | 15мин |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 12.11.2021 | 1. Разминка. Дистанционное занятие по физической культуре <https://youtu.be/47OLR5fBZ20>  Для просмотра фильма скопировать и набрать ссылку в поисковике полностью с названием темы. Видио определяем точно по названию | 30 мин |
| Просмотр и выполнение учебного материала по теме «Лучшие упражнения для плавания. Развиваем гибкость в плавании ». <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> Для просмотра фильма скопировать и набрать ссылку в поисковике | 15мин |
|  |

Примерные упражнения:

**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 вперед 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. Наклон с поочерёдным касанием руками пола.

Количество повторений 15-20раз

**Комплекс упражнений №1.** 1) бег на месте, высоко поднимая ноги (колени), с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед (голова между руками), 3 раза по 15 сек в чередовании с обычной ходьбой на месте. 2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед, то же назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз); 3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо наклоны 4) лежа в упоре прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе, 5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх - вниз; (ноги прямые, расстояние между ножками маленькое, темп движений быстрый) 6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками, кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и.п. туловища)

**Имитационные упражнения кролем на груди**

 1) Стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед голова между руками, кисти соединены: встать на носки, подтянуться вверх, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3-4 секунды. Как во время скольжения в воде. Повторить упражнения 5 раз, чередую его с расслаблением мышц и глубоким дыханием. 2) Проимитировать гребковые движения руками и ногами кролем: а. стоя руки вверх, выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притоптывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать) б. из того же и.п. выполнить гребок одной рукой до бедра и пронести ее над водой в и.п. Одновременно быстро притоптывая ногами в ритме движений кролем: повторить упражнение с движениями другой рукой. 3) Имитация попеременных гребков руками, в кроле на груди, стоя в наклоне вперёд у стенки. Обратить внимание на кисть (пальцы вместе форма кисти лодочкой). При выполнении движения, мы не гладим воду, а зачерпываем.

**Имитационные упражнения кролем на спине**

1) Стоя в и.п. стрелочка. Имитация попеременных гребков руками, в кроле на спине. В и.п. мизинец смотрит назад, большой палец вперёд. Рука, выполняющая движение делает его назад, а не в сторону. (После движения руки под водой, необходимо обязательное касание кисти ноги, движения над водой руки.)

 **Имитационные упражнения на дыхание.** Стоя в и.п. одна рука вытянута в верх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки, то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопывая на месте)