Учебный план

Тренировочных занятий с 10 ноября по 11 ноября 2021 года

УТГ-1 по плаванию

Тренера-преподавателя Пуртовой О.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 10.11.2021 | 1.Разминка – ОРУ | 15 мин |
| 2. Силовые имитационные упражнения с резиной | 4 по 30  Отдых15с. |
| 3. Отжимания | 3 по 30 |
| 4. Упражнения на брюшной пресс | 3 по 30 |
| 5. Комплекс прокручиваний | 4 по 20 |
| 6. Просмотр и выполнение учебного материала по теме ТОП 5 упражнений для растяжки. Гибкость в домашних условиях. Стретчинг <https://youtu.be/nfvhXrLgiRI> Упражнения для растяжки после тренировки |  |
| 7. Просмотр учебного фильма по теме  «Как не уставать, плавая баттерфляем». <https://www.youtube.com/watch?v=ffMWgcZPgUU&app=desktop>  Для просмотра фильма скопировать и набрать ссылку в поисковике (выучить) |  |
| 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 **Силовые имитационные упражнения с резиной** 1.И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, амортизатор за спиной: Сведение-разведение рук.  2. И.П.- стоя, ноги на ширине плеч руки вперёд-в стороны, амортизатор перед грудью: разведение-сведение рук.  3.И.П.-стоя спиной к закреплённому на уровне плеч амортизатору, одна нога на пол шага вперёд, прямые руки в верх: наклон туловища вперёд не сгибая рук. Дыхание в И.П. вдох. Наклон вперёд – выдох.  4.И.П. - стоя в наклоне лицом к закреплённому на уровне пояса амортизатору, взять его за концы отведёнными вперёд руками: отведение прямых рук назад-вверх и плавное опускание их в И.П  5.И.П. - стоя спиной к закреплённому на уровне опоры амортизатору, захватить его за головой согнутыми в локтях руками; разгибание рук в локтевых суставах, стараясь держать локти неподвижно. Каждое повторное упражнение выполняется с учётом постепенного увеличения сопротивления.  Например на половину длины стопы.  **Комплекс прокручиваний** (направлен на повышение подвижности в плечевых суставах)  1. Лёжа на груди. «Прокручивание» рук с полотенцем, одновременно ритмично работая ногами, как при плавании «дельфином» (руки впереди- удар ногами, руки сзади –удар ногами).  2. Лёжа на груди, кисти сцеплены за спиной по диагонали (одна рука над плечом, другая - снизу). Прогибание туловища. 3. Сидя, ноги в положении толчка в брассе (колени вместе, ступни разведены) спина прогнута. «Прокручивание рук с полотенцем.  4. Лёжа на груди. «Прокручивание» рук с полотенцем, одновременно ритмично работая ногами, как при плавании кролем. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 11.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |
| 2. Комплекс упражнений с гантелями | 7 по 20 |
| 3. Приседания | 3 по 30 |
| 4.Упражнения на гибкость | 10мин |
| 5. Просмотр и выполнение учебного материала по теме «Сухое плавание. Растяжка верхней части за 6 минут в день для пловцов и триатлетов» <https://youtu.be/woqT-FzLMls>  Для просмотра фильма скопировать и набрать ссылку в поисковике (выучить) |  |
| 6.Просмотр учебного фильма по теме  « Сложное упражнение для пловцов». Крокодил  <https://www.youtube.com/watch?v=SXhUNsTOElM&app=desktop> |  |

Примерные упражнения: **Разминка ОРУ** смотри предыдущее занятие**.** **Комплекс упражнений с гантелями** (направлен на увеличение амплитуды основных движений и укрепление связок). 1.Стоя, руки с гантелями в низу. Махи прямыми руками вверх-назад, вниз - назад. 2.Стоя руки с гантелями в стороны. Махи прямыми руками назад и скрёстно перед грудью. 3.Стоя руки с гантелями: одна вверху, другая – внизу. Встречные махи прямыми руками. 4.Стоя, руки с гантелями в стороны. Маховые повороты туловища и рук вправо и влево, не поворачивая головы. 5.То же, но стоя в наклоне. 6.Стоя, наклон вперёд, руки с гантелями внизу. Махи руками в стороны-назад и скрёстно перед грудью. 7.Стоя, руки с гантелями внизу. Наклоны туловища вправо и влево с попеременным махом одной рукой за голову, другой - за спину.