Учебный план

Тренировочных занятий с «10.11» по «11.11» 2021 года

Учебно-тренировочной группы второго года обучения

по плаванию

Тренера-преподавателя Пановой веры Михайловны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозиров-ка | Особые указания |
| **10.11.2021** | 1. Разминка – ОРУ | 20 мин | Ходьба на стуле или прыжки на скакалке, суставная разминка |
| 2. Имитационные упражнения (кроль на груди) | 2мин раб+  1мин отдых  4 серии | - работа рук (или, или)  а- в полной координации  б- с отягощениями 0,5 кг  в- резиновый амортизатор  - работа ног, лежа на животе |
| 3. Упражнения для рук | 10-20 сек + 10-20 сек. отдых  4 серии | - взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола или только рук. |
| 4. Упражнения для ног | 4 х 30/ 1мин отдых | -восхождения на низкий стул |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 1мин раб + 30сек.отд  4 серии | - разноименное удержание пр.руки и лев.ноги-угол 90\*  - разноименное удержание лев.руки и пр.ноги-угол 90\* |
| 6. Упр.на подвижность суставов | 5 – 7 мин | Растяжка мышц всего тела |
| 7. Просмотр учебного фильма по теме «техника плавания кроль на груди» | 10 мин. | 1.Техника плавания,  2. Старты 3.Повороты  <https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_3.html> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11.11.2021** | 1. Разминка – ОРУ | 20 мин | Прыжки на скакалке, ходьба на стуле, суставная разминка |
| 2. Имитационные упражнения(кроль на спине) | 2мин раб+  1мин отдых  4 серии | - работа рук (или, или)  а- в полной координации  б- с отягощениями 0,5 кг  в- резиновый амортизатор  - работа ног, лежа на животе |
| 3. Статические упр.на корпус | 5мин раб +  1мин –отдых  3 серии | - планка на локтях, - 1мин  -боковая планка на согнутом локте пр, лев.сторона – по 45сек |
| 4. Выпрыгивание с низкого приседа | 4 х 50 | -полный присед |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 30.раб + 30сек.отд  3 серии | - удержание рук и ног лежа на спине под углом 45\* |
| 6. Выкруты рук | 5 – 7 раз | Палка, полотенце, жгут |
| 7. Просмотр учебного фильма по теме «техника плавания кроль на спине» | 10 мин. | 1.Техника плавания,  2. Старты. 3.Повороты  <https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_3.html> |

Учебный план

Тренировочных занятий с «10.11» по «11.11» 2021 года

Учебно-тренировочной группы первого года обучения по плаванию

Тренера-преподавателя Пановой Веры Михайловны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозиров-ка | Особые указания |
| **10.11.2021** | 1. Разминка – ОРУ | 15 мин | Бег на месте, прыжки на скакалке, суставная разминка |
| 2. Имитационные упражнения (кроль на груди) | 1 мин. работа + 30 сек. отдых  2 х 30 | - работа рук (или, или)  а- в полной координации  б- с отягощениями 0,5 кг  в- резиновый амортизатор  - работа ног, лежа на животе |
| 3. Упражнения для рук | 2 х 20  2 серии | - Отжимания с широкой постановкой рук;  - Отжимания с узкой постановкой рук; |
| 4. Упражнения для ног | 3 х30 сек. отдых  30сек. | - Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ): |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 2 х 30 | - Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов |
| 6. Выкруты рук | 5 – 7 | Палка, полотенце, жгут |
| 7. Просмотр учебного фильма по теме «техника плавания кроль на груди» | 10 мин. | 1.Техника плавания,  2. Старты. 3.Повороты  <https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_3.html> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11.11.2021** | 1. Разминка – ОРУ | 15 мин | Бег на месте, челночный бег, суставная разминка |
| 2. Имитационные упражнения (кроль на спине) | 1 мин. работа + 30 сек. отдых  2 х 30 | - работа рук (или, или)  а- в полной координации  б- с отягощениями 0,5 кг  в- резиновый амортизатор  - работа ног, лежа на спине |
| 3. Отжимания, подтягивание | 4 х 30 сек  отдых.  1мин | - Боковая планка на согнутом локте – правая, левая сторона |
| 4. Упражнения для ног | 3 х 8 +  отд. 1мин | - Прыжок с положения старта при максимальных усилиях |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 х 30 сек | - Планка на локтях |
| 6. Развитие подвижности суставов | по 20-40 движений в каждую сторону. | Вращение в каждом суставе тела вправо и влево. |
| 7. Просмотр учебного фильма по теме «техника плавания кроль на спине» | 10 мин. | 1.Техника плавания,  2. Старты. 3.Повороты  <https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_3.html> |

Учебный план

Тренировочных занятий с « 10.11 » по «11.11» 2021 года

**ГНП -3** по плаванию

Тренера-преподавателя Пановой Веры Михайловны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка | Особые указания |
| **10.11.21** | 1. Разминка – ОРУ | 12 мин | Бег на месте, бег с высоким подниманием бедра. |
| 2. Имитационные упражнения.  ( кроль на груди) | 2 х 40сек  отдых 1мин.  2 х 30сек | - работа прямых рук, с поворотом головы для вдоха  - работа ног , колени не сгибать |
| 3. Отжимания | 3 х 20 | - локти сгибаем 45\* |
| 4. упражнения для ног | 3 х 5 раз | - прыжки в длину с места |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 х 25 | - одновременный подъем рук и ног |
| 6. Выкруты рук | 5 – 7 раз | Палка, полотенце, жгут |
| 7. Просмотр учебного фильма по теме «техника плавания кроль на груди» | 10 мин. | [https://sport.sfedu.ru/smiming\_](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_3.html)  book\_online/modul\_ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка | Особые указания |
| **11.11.21** | 1. Разминка – ОРУ | 12 мин | Бег на месте, прыжки на скакалке. |
| 2. Имитационные упражнения  ( кроль на спине) | 2 х 40  2 х 30 | - одновременная работа рук, (перед зеркалом)  - работа ног-лежа на спине, колени не сгибать |
| 3. Отжимания | 3 х 25 | - Отжимания с широкой постановкой рук |
| 4. Прыжковые упражнения | 2 х 15  отдых  30 сек | - упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 х 25 | - упражнение велосипед лежа на спине |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «техника плавания кроль на спине» | 10 мин. | [https://sport.sfedu.ru/smiming\_](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_3.html)  book\_online/modul\_ |