Учебный план

Тренировочных занятий с 10 по 11 ноября 2021 года

ГНП- 1 по плаванию

Тренера-преподавателя Пуртовой О.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 10.11.2021 | 1. Разминка. Дистанционное занятие по физической культуре <https://youtu.be/47OLR5fBZ20>Для просмотра и выполнения разминки, скопировать и набрать ссылку в поисковике | 30мин |
| Просмотр и выполнение учебного материала по теме «Разминка пловца перед тренировкой <https://youtu.be/rvuFZ1545QQ>Для просмотра фильма скопировать и набрать ссылку в поисковике вместе | 15мин |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 11.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ.  | 10 мин |
| 2. Комплекс упражнений №1 |  12-15раз |
| 3. Имитационные упражнения кролем на груди | 12-15 раз |
| 4. Имитационные упражнения кролем на спине | 12-15 раз |
| 5. Имитационные упражнения на дыхание | 12-15 раз |
| 6. Ещё раз просмотр учебного фильма по теме  « Комплекс СФП Плавание» <https://www.youtube.com/watch?v=3KkwxEXFVOk&app=desktop>Для просмотра фильма скопировать и набрать ссылку в поисковике | 10 мин. |

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)

**Комплекс упражнений №2.** 1. Стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений, то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз). 2. И.п. - то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и. п. рук. 3. Лежа на груди (на коврике) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем. 4. Лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа. 5. Выпрыгивание вверх из приседа или полу приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками. 6. Сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед – назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола. 7. Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

**Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем.**

1.Стоя одна рука вытянута вверх, 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 (притопывания на месте).

2.Стоя в наклоне вперед. Обе руки вперед, голова между рук. Движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой.

3.Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). (При повороте подбородок к плечу, глаза смотрят в стенку, а не в потолок

**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) Имитация гребковых движений руками и ногами кролем на груди : 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)