

Блоки (задания) для тренировочных занятий дистанционно

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Ходьба на носочках.
10. Выполняем свои упражнения для разминки.

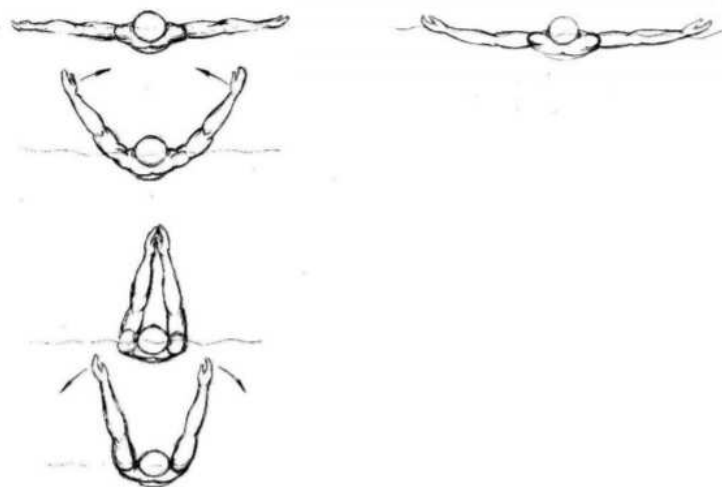
Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.

Блок 3 – Координационная подготовка (1)

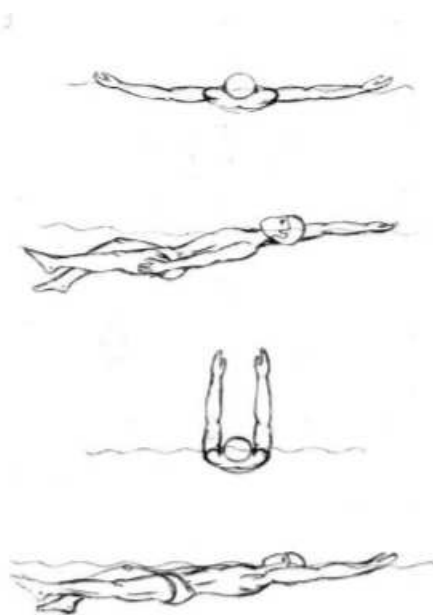
1. И. п.: лежа на спине руки вдоль туловища, прижаты к ногам: - попеременная работа ногами.
1. И.п.: лежа на спине правая рука вверх, левая вниз, попеременная работа ногами: - левая рука проносится вверх над водой; - и. п.
1. То же правой рукой.
1. И.п.: лежа на спине правая рука вверх, левая вниз, выполняется попеременная работа ногами: - поочередно, над водой перемещается правая рука вверх – вниз, левая вниз – вверх; - то же в противоположном направлении.
1. И. п.: лежа на спине руки в стороны, ладони вперед; - попеременная работа ногами.
1. И. п.: лежа на спине руки в стороны, ладони вперед, выполняется попеременная работа ногами: - на каждые 3 гребковых движения ногами хлопок перед собой (рис. 1).

Рис. 1



1. Упражнение «ножницы». И. п.: лежа на спине руки в стороны, ладони вперед, выполняется попеременная работа ногами.
1 – правая вверх, левая вниз;
2 – и. п.;
3 – левая вверх, правая вниз;
4 – и. п.
1. И. п.: лежа на спине руки в стороны, ладони вверх. Выполняется попеременная работа ногами.
1. И. п.: лежа на спине руки в стороны, ладони вперед, выполняется попеременная работа ногами.
1 – правая вверх, левая вниз;
2 – руки вперед;
3 – левая вверх, правая вниз;
4 – и. п. (рис. 2)

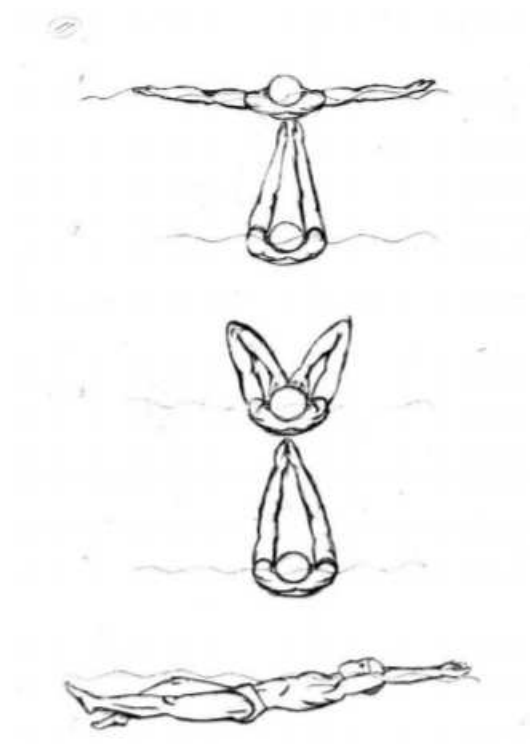
Рис.2



1. И. п.: лежа на спине руки в стороны, ладони вперед, выполняется попеременная работа ногами.
- 1 – левая вверх, правая вниз;
 - 2 – руки вперед;
 - 3 – большим пальцем коснуться подмышки;
 - 4 – руки вперед;
 - 5 – правая вверх, левая вниз;
 - 6 – 8 – и. п.

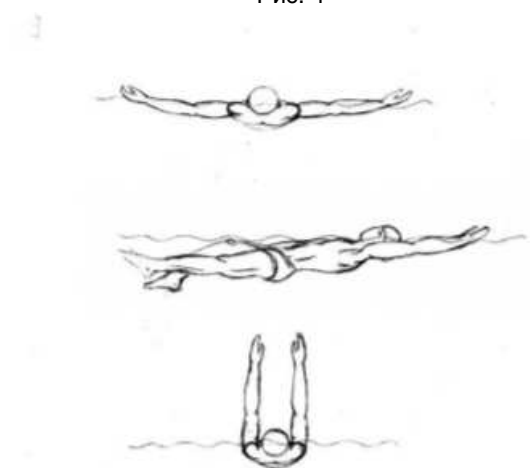
1. И. п. лежа на спине руки вверх, выполняется попеременная работа ногами.
- 1 – гребок правой рукой;
 - 2 – правая рука вперед;
 - 3 – большим пальцем коснуться подмышки;
 - 4 – правая вперед;
 - 5 – 8 и. п.
 - 1 – 8 то же левой. (рис.3)

Рис. 3



1. И. п. лежа на спине руки в стороны, выполняется попеременная работа ногами.
- 1 – руки вперед;
 - 2 – правая вверх, левая вниз;
 - 3 – руки вперед;
 - 4 – и. п.;
 - 5 – 8 то же, левая вверх (рис. 4)

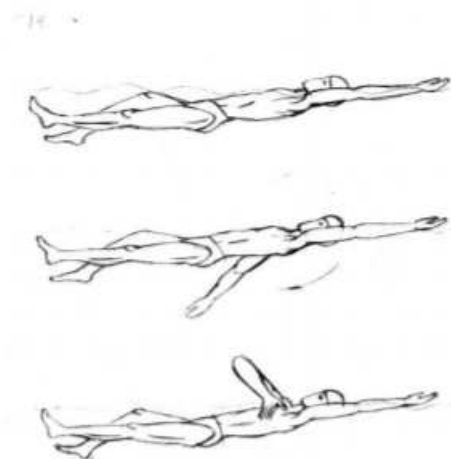
Рис. 4



1. И. п. лежа на спине руки в стороны, выполняется попеременная работа ногами.
- 1 – руки вперед;
 - 2 – коснуться большим пальцем подмышки;
 - 3 – руки вперед;

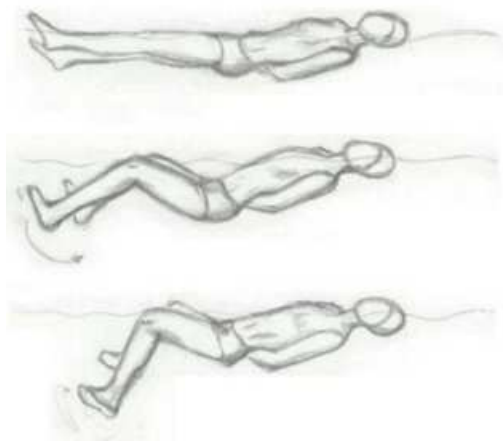
- 4 – правая вверх, левая вверх;
- 5 – руки вперед;
- 6 – коснуться большими пальцами подмышек;
- 7 – руки вперед;
- 8 – и. п.
- 1 – 8 – то же левой (рис. 5).

Рис. 5



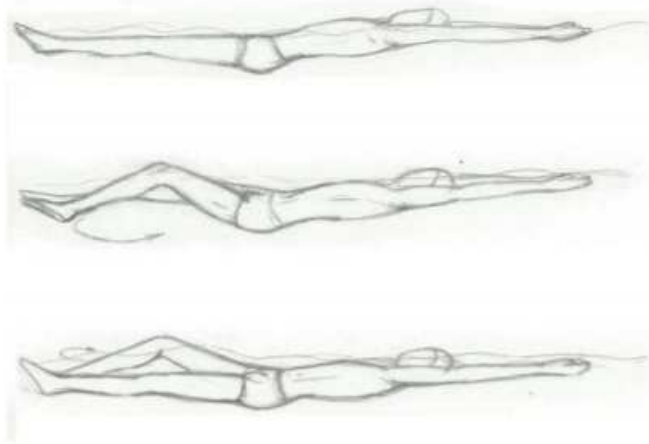
- 1. И.п.: лежа на спине руки вдоль туловища. Выполняется одновременная работа ногами брассом.
- 1. И.п.: лежа на спине руки за спиной. Выполняется одновременная работа ногами брассом (рис. 6).

Рис. 6



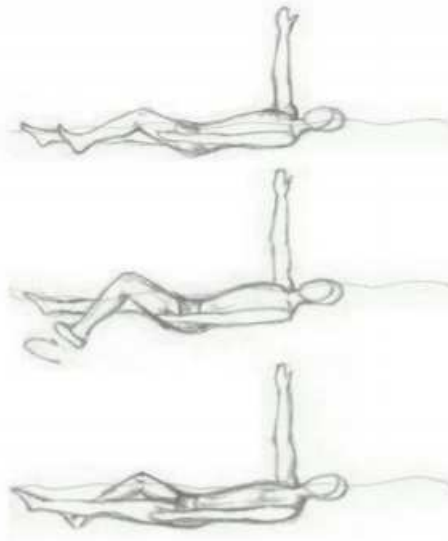
- 1. И.п.: лежа на спине руки вдоль туловища. Выполняется попеременная работа ногами брассом.
- 1. И.п.: лежа на спине руки в стрелочке за головой. Выполняется попеременная работа ногами брассом (рис. 7).

Рис. 7



1. И.п.: лежа на спине руки в стороны ладони вверх. Выполняется попеременная работа ногами брассом.
1. И.п.: лежа на спине правая рука вверх левая вперед. Выполняется попеременная работа ногами брассом (рис. 8).

Рис. 8



- 1.И.п.: лежа на спине левая рука вверх правая вперед. Выполняется попеременная работа ногами брассом.
1. И.п.: лежа на спине руки вперед. Выполняется попеременная работа ногами брассом.
1. И.п.: лежа на спине руки вверх.
 - 1 – гребок левой рукой кролем на спине и гребок правой ногой брассом;
 - 2 – гребок правой рукой кролем на спине и гребок левой ногой брассом.
1. И. п.: лежа на спине руки вверх, выполняется попеременная работа ногами кролем.

- 1 – 3 – «восьмерки» правой;
- 4 – и. п.;
- 5 – 7 – «восьмерки» левой;
- 8 – и. п.

Упражнения на груди: (2)

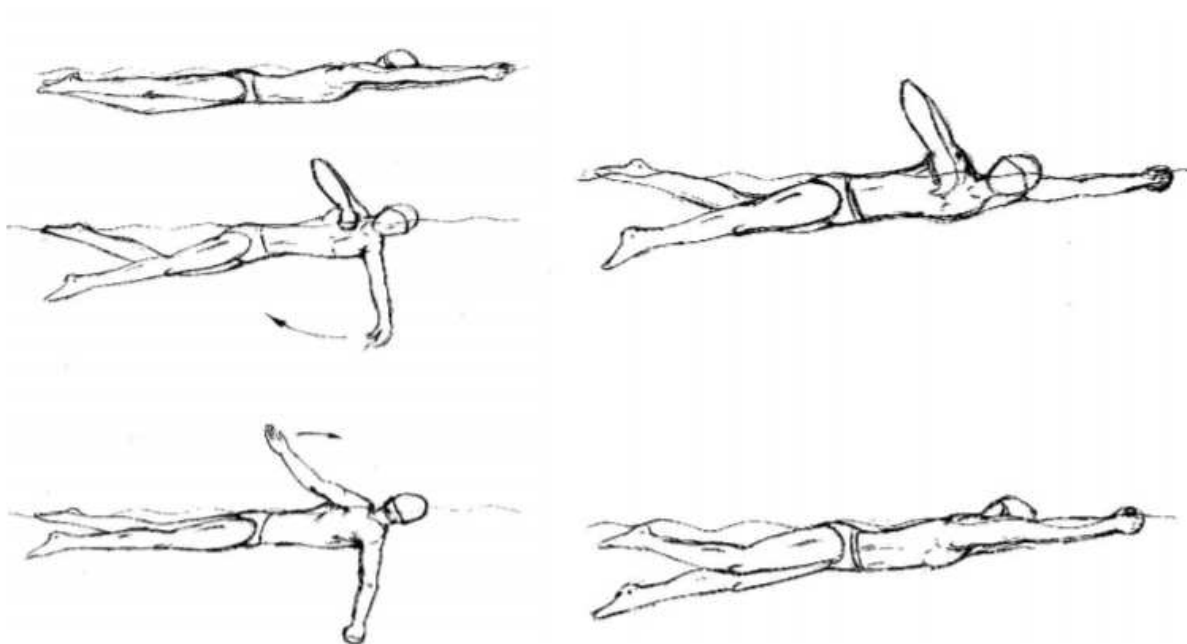
- 1. И.п.: правая рука вверх, левая прижата к ноге. Выполняется попеременная работа ногами.
1 – поворот головы в правую сторону
2 – и.п.

- 1. И.п.: руки в стрелочку за головой. Выполняется попеременная работа ногами.
1 – правую руку опускаем вниз, голову поворачиваем в правую сторону, вдох;
2 – и.п. выдох;
3-4 то же другой рукой.

- 1. И.п.: руки в стрелочку за головой. Выполняется попеременная работа ногами.
1 – правую руку опускаем вниз, голову поворачиваем в правую сторону, вдох;
2 – и.п. выдох;
3-4 то же другой рукой.

- 1. И.п.: лежа на груди, руки вверх правая кисть в кулак, выполняется попеременная работа ногами.
1 – гребковое движение левой рукой вниз, правая согнутая в локте к плечу;
2 – левая рука назад над водой, правая вниз;
3 – левая рука вверх, правая согнутая в локте к плечу;
4 – и.п. (рис. 1).

Рис. 1



- 1. И.п.: лежа на груди, руки вверх левая кисть в кулак, выполняется попеременная работа ногами.

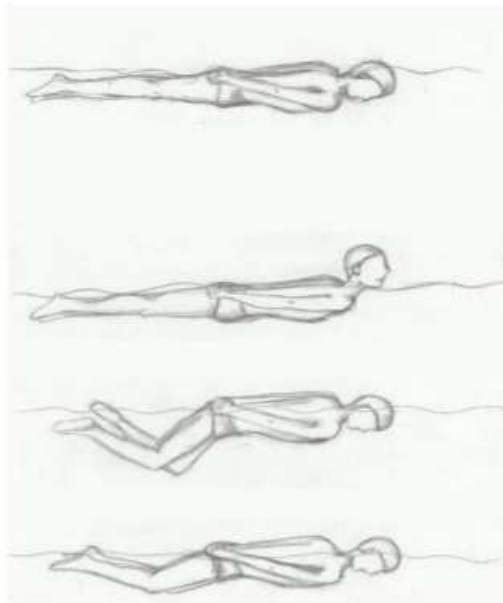
- 1 – гребковое движение правой рукой вниз, левая согнутая в локте к плечу;
- 2 – правая рука вверх над водой, левая вниз;
- 3 – правая рука вниз, левая согнутая в локте к плечу;
- 4 – и.п.

1. И.п.: лежа на груди правая рука вверх, левая – вниз.
 1 – гребковое движение руками кролем на груди и одновременное отталкивание ногами брассом. Отталкивание ногами брассом выполняется во время вкладывания руки в воду.

1. И.п.: лежа на груди правая рука вверх, левая – вниз.
 1 – гребок правой рукой кролем, отталкивание левой ногой брассом;
 2 – гребок левой рукой кролем, отталкивание правой ногой брассом.

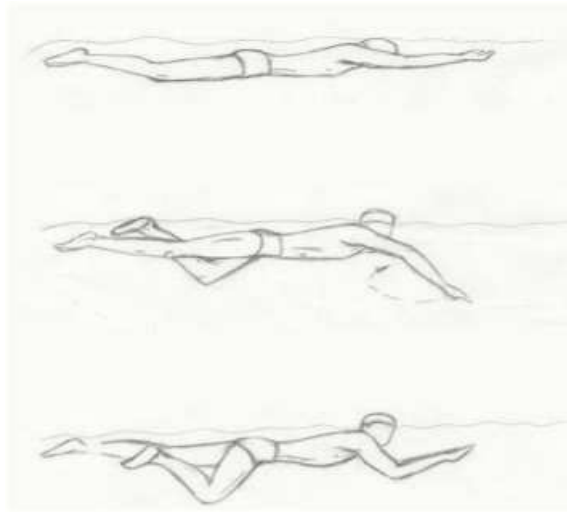
1. И.п.: лежа на груди руки за спиной в замок, подбородок к груди.
 1 – голову поднять вдох;
 2-7 - подбородок к груди, отталкивание ногами брассом, скольжение;
 8 – и.п., выдох (рис. 2).

Рис. 2



1. И.п.: лежа на груди руки в стрелочке за головой.
 1 – гребковое движение руками брассом, отталкивание левой ногой.
 2 – то же правой ногой (рис. 3).

Рис. 3



1. И.п.: лежа на груди руки в стрелочку за головой.
1 – гребковое движение левой рукой брассом, отталкивание ногами брассом; 2 – гребковое движение правой рукой брассом, отталкивание ногами брассом.

1. И.п.: лежа на груди правая рука за спиной, правой рукой держим левую ногу. Выполняется гребковое движение правой ногой и левой рукой.

Блок 4 – Силовая подготовка

- 1.1. Отжимания от пола – 30 раз.
- 1.2. Отжимания на пальцах – 50 раз.
- 2.1. Приседания – 30 раз.
- 2.2. Приседания – 50 раз.
- 3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.
- 3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 10 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.
4. Подтягивания – 15 раз (м), 10раз (д)
5. Пресс – 3серии по 20 раз.
6. Упражнения для мышц спины – (лодочка) 3 серии по 20сек .
7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки.
8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз.

9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 10 раз.

10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

Блок 5 – Самообучение.(самостоятельный поиск материала)

1. «Мой Кумир в плавании».
2. «История плавания».
3. «Здоровый образ жизни».
4. «Составь Сборную Мира из 7 лучших пловцов».
6. «Новшества в плавании. Видео-просмотр.
7. Доклад на тему – «Почему я люблю плавание».

Блок 6 – Теоретическая подготовка

1. Просмотр соревнований. Обратите внимание на движения и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку. Ваше внимание к движениям пловца.
2. Изучение правил в плавании. Смотреть ссылку. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.
3. Изучение правил плавания. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку.
4. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
5. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в тренерских условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.

Вся дополнительная информация по телефону или через Viber и WhatsApp