

**План дистанционного обучения группы продленного дня
по плаванию ДЮСШ №1.**

Тренер-преподаватель Коровин С.Ю.

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.

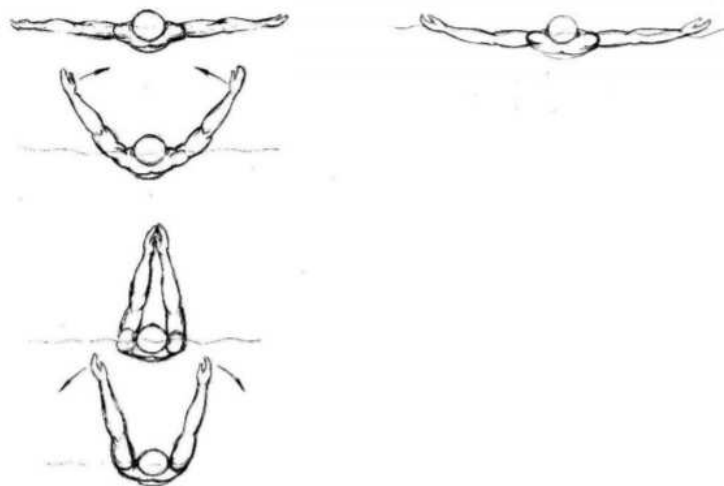
Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

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

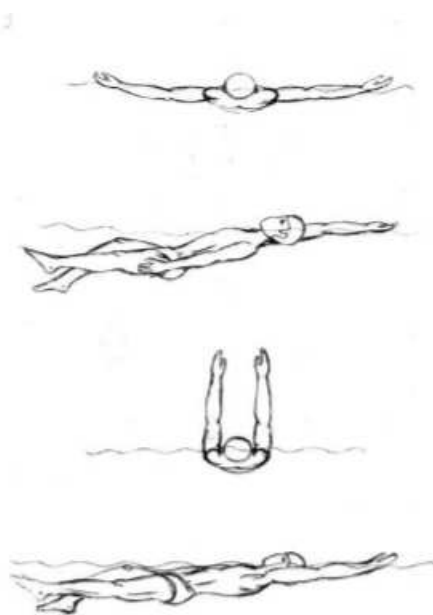


1. Упражнение «ножницы». И. п.: лежа на спине руки в стороны, ладони вперед, выполняется попеременная работа ногами.
 - 1 – правая вверх, левая вниз;
 - 2 – и. п.;
 - 3 – левая вверх, правая вниз;
 - 4 – и. п.

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)

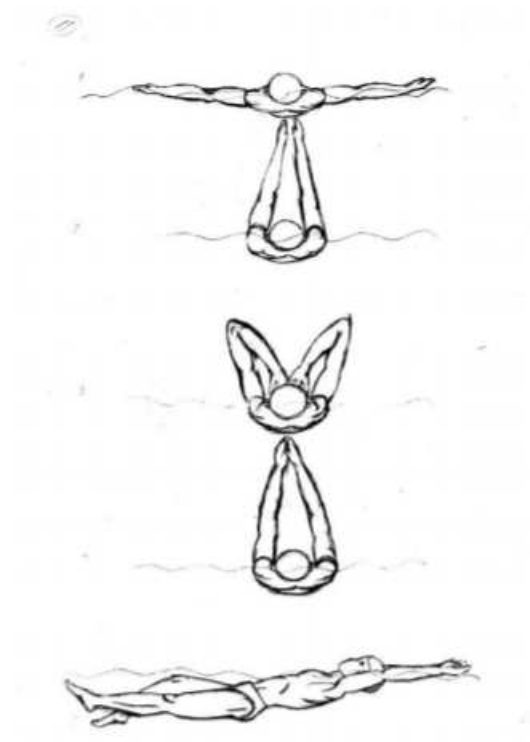
Рис.2



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.

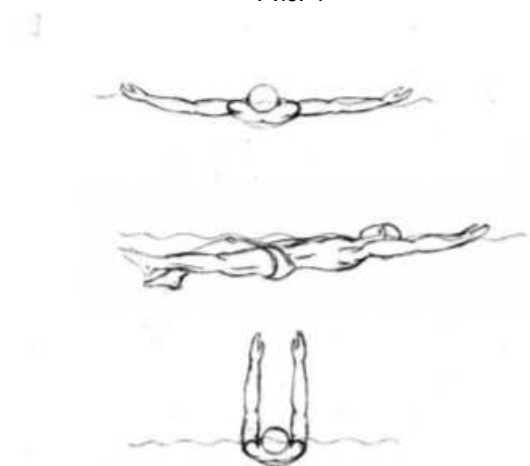
1. И. п. лежа на спине руки вверх, выполняется попеременная работа ногами.
1 – гребок правой рукой;
2 – правая рука вперед;
3 – большим пальцем коснуться подмышки;
4 – правая вперед;
5 – 8и. п.
1 – 8 то же левой. (рис.3)

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)

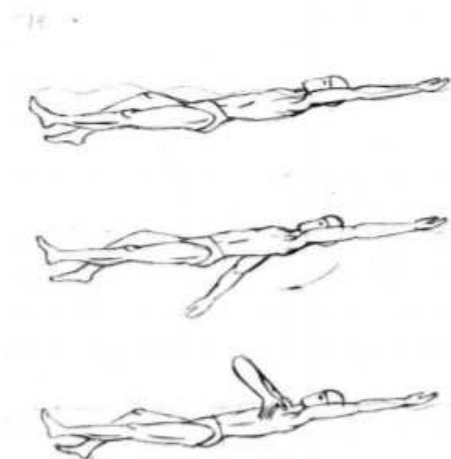
Рис. 4



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

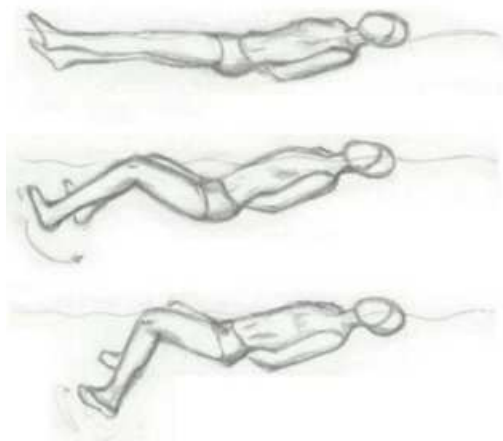
- 4 – правая вверх, левая вверх;
- 5 – руки вперед;
- 6 – коснуться большими пальцами подмышек;
- 7 – руки вперед;
- 8 – и. п.
- 1 – 8 – то же левой (рис. 5).

Рис. 5



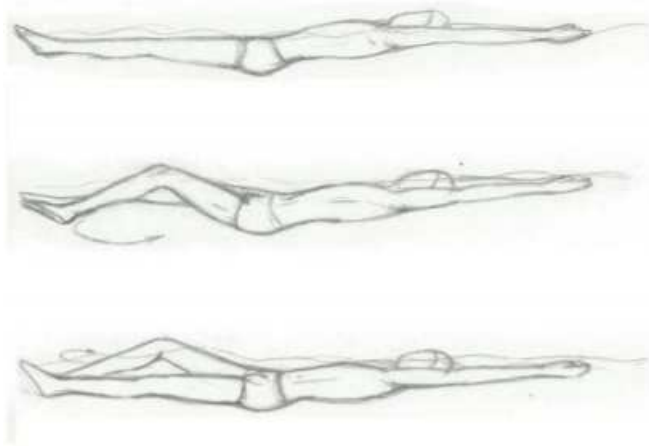
- 1. И.п.: лежа на спине руки вдоль туловища. Выполняется одновременная работа ногами брассом.
- 1. И.п.: лежа на спине руки за спиной. Выполняется одновременная работа ногами брассом (рис. 6).

Рис. 6



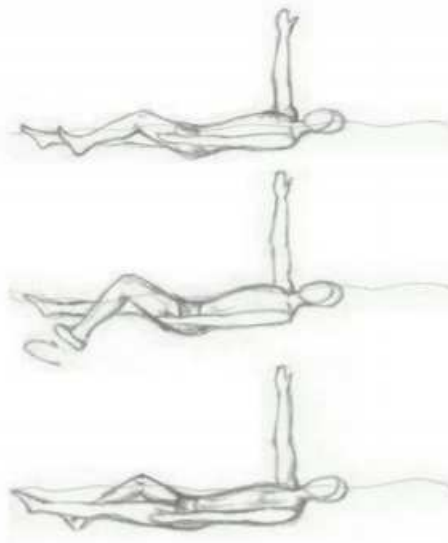
- 1. И.п.: лежа на спине руки вдоль туловища. Выполняется попеременная работа ногами брассом.
- 1. И.п.: лежа на спине руки в стрелочке за головой. Выполняется попеременная работа ногами брассом (рис. 7).

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.

Блок 4 – Силовая подготовка

- 1.1. Отжимания от пола – 20 раз.
- 2.1. Приседания – 20 раз.
- 3.1. Выпады вперед – 2 серии по 15 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.
- 3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 2 серии по 10 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.
- 4. Подтягивания – 10 раз (м), 5раз (д)
- 5. Пресс – 2серии по 15 раз.

13.05.20

Блок 1, блок 2 и блок 4 остаются такими же как и 15.04

Блок 3

Упражнения на груди: (2)

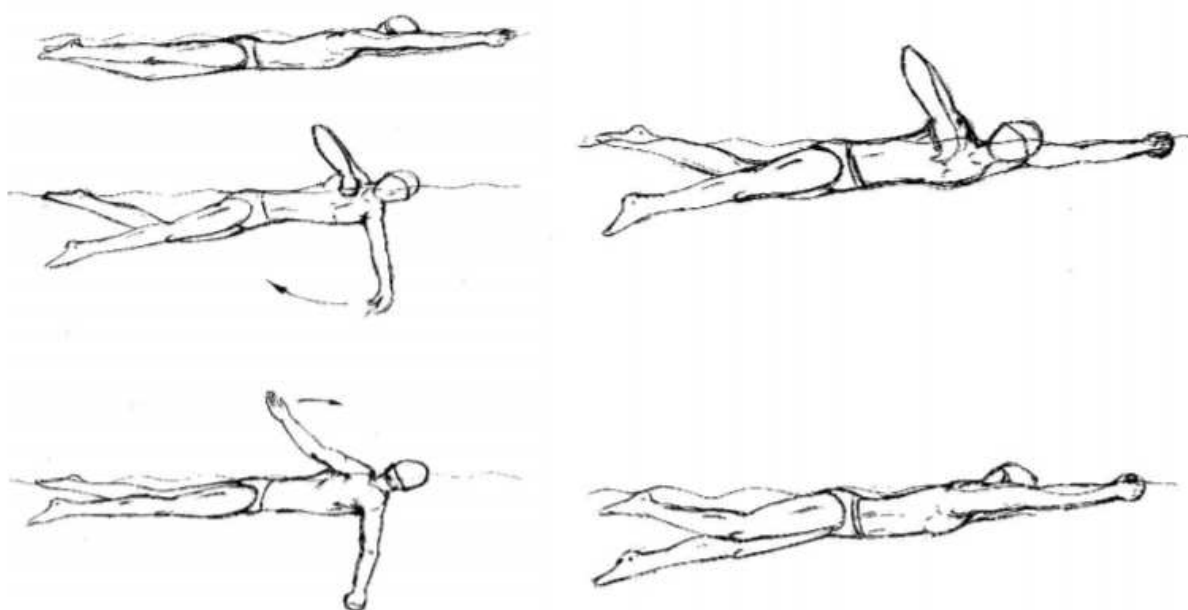
- 1. И.п.: правая рука вверх, левая прижата к ноге. Выполняется попеременная работа ногами.
1– поворот головы в правую сторону
2 – и.п.
- 1. И.п.: руки в стрелочку за головой. Выполняется попеременная работа ногами.

- 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



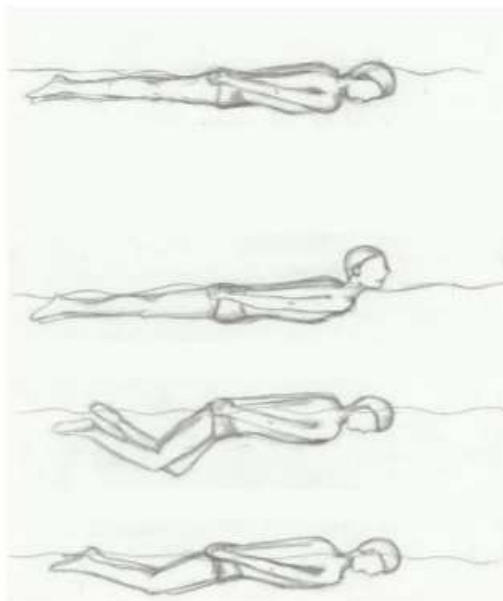
- 1. И.п.: лежа на груди, руки вверх левая кисть в кулак, выполняется попеременная работа ногами.
- 1 – гребковое движение правой рукой вниз, левая согнутая в локте к плечу;
- 2 – правая рука вверх над водой, левая вниз;
- 3 – правая рука вниз, левая согнутая в локте к плечу;
- 4 – и.п.

- 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.

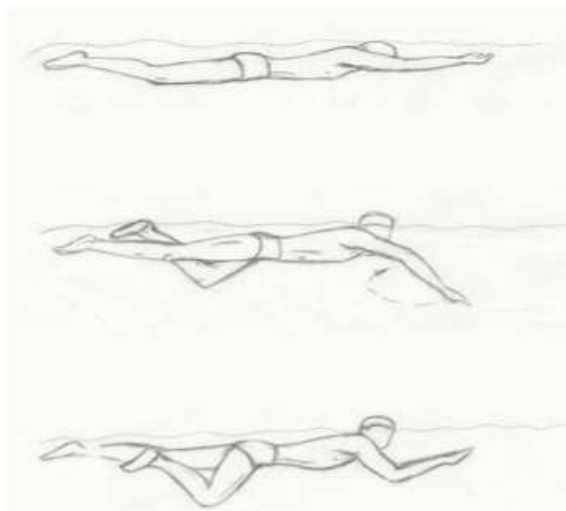
- 1. И.п.: лежа на груди руки за спиной в замок, подбородок к груди.
- 1 – голову поднять вдох;
- 2-7 - подбородок к груди, отталкивание ногами брассом, скольжение;
- 8 – и.п., выдох (рис. 2).

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.

20.05.20

Блок 1, блок 2 и блок 4 остаются такими же как в предыдущих занятиях.

Блок 5 – Самообучение.(самостоятельный поиск материала)

1. «История плавания».
2. «Здоровый образ жизни».
3. Найди 7 лучших пловцов из России.
- 4.. Видео-просмотр.
5. Доклад на тему – «Почему я люблю плавание».

Вся дополнительная информация по телефону или через Viber и WhatsApp