

План дистанционного обучения .

Тренировочный микроцикл по плаванию с 13 -30 апреля.

Тренер- преподаватель : Румянцева Т.В.

13 апреля- понедельник , время 15.30-16.00

ТЕМА: Работа ног при плавании «кролем на груди»

Содержание: Ноги: главная функция ног при плавании кролем на груди-обеспечить равновесие тела и предпосылки для возникновения подъёмной силы, уменьшающий объём сопротивления движению. Что касается задачи по продвижению корпуса пловца вперёд, то её решают руки.

Контроль: обратная связь по интернету (Ежедневные программы тренировок и ежедневная обратная связь от тренера; видео, текстовые материалы, анализ видео и техники плавания)

15 апреля- среда , время 15.30-16.00

Тема: Работа рук при плавании «кролем на груди»

Содержание: гребки руками в кроле на груди выполняются поочерёдно. Когда одна рука заканчивает рабочее движение, другая начинает развивать усилие. Перед началом гребка кисть входит в воду ладонью вниз, впереди одноимённого плечевого сустава. При этом локоть находится выше, а кисть с предплечьем составляют одну линию. В этот момент рука расслаблена, но при входе в воду не падает вниз. Войдя в воду, кисть с предплечьем движутся в направлении вперёд и немного вниз. При этом движении кисть начинает медленно выполнять ладонное сгибание в лучезапястном суставе.

Контроль: обратная связь по интернету (Ежедневные программы тренировок и ежедневная обратная связь от тренера; видео, текстовые материалы, анализ видео и техники плавания)

17 апреля- пятница , время 15.30-16.00

Содержание: Показ техники изучаемого способа плавания : использование средств наглядной агитации(Рисунки, картинки, видео). Таким образом у детей создаётся представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

Контроль: обратная связь по интернету (Ежедневные программы тренировок и ежедневная обратная связь от тренера; видео, текстовые материалы, анализ видео и техники плавания)

20 апреля- понедельник , время 15.30-16.00

Тема: Техника старта из воды

Содержание: Старт из воды выполняется при плавании на спине. По предварительной команде(сигналу) спортсмены прыгают в воду и берутся за поручни тумбочки, стоя лицом к ней. В этом положении руки почти прямые, ноги согнуты и надёжно упираются в стенку бассейна чуть ниже уровня воды, колени между этим остаются между руками. По команде « На старт!» пловец сгибает руки, подтягивая тело немного к поручням, и занимает исходное положение . После выстрела (звукового сигнала или команды « Марш») спортсмен начинает выполнение старта.

Контроль: обратная связь по интернету (Ежедневные программы тренировок и ежедневная обратная связь от тренера; видео, текстовые материалы, анализ видео и техники плавания.

22 апреля- среда , время 15.30-16.00

Тема: Польза плавания

Содержание: Плавание оказывает важнейшее благотворное воздействие на человека. В процессе плавания происходит чередование работы разных мышц. В воде снижается статическое напряжение, разгружается позвоночник, это способствует формированию правильной осанки. Плавание является отличной профилактикой против плоскостопия. Регулярное занятие плаванием значительно улучшает работу кровеносной и сердечно-сосудистой системы. Повышает тонус и увеличивает объём лёгких.

Контроль: обратная связь по интернету (Ежедневные программы тренировок и ежедневная обратная связь от тренера; видео, текстовые материалы, анализ видео и техники плавания.

24 апреля- пятница , время 15.30-16.00

Тема: Техника выполнения стилем «Брасс».

Содержание: Брасс- стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперёд, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного вдоха и выдоха ртом. Брасс-самый медленный спортивный способ плавания.

Контроль: обратная связь по интернету (Ежедневные программы тренировок и ежедневная обратная связь от тренера; видео, текстовые материалы, анализ видео и техники плавания.

27 апреля- понедельник , время 15.30-16.00

Тема: Влияние плавания на жизнь и здоровье человека.

Содержание: Плавание с точки зрения гигиены является отличным способом закаливания, т.к вода в водоёмах, а тем более в бассейнах, существенно холоднее чем температура человека. Из-за особенностей техники плавания все группы мышц развиваются пропорционально. Плавание является жизненно необходимым навыком. Овладев им, дети смогут оградить себя от возможных опасностей. Связанных с нахождением в водной среде.

Контроль: обратная связь по интернету (Ежедневные программы тренировок и ежедневная обратная связь от тренера; видео, текстовые материалы, анализ видео и техники плавания.

29 апреля- среда , время 15.30-16.00

Тема: Характерные ошибки, возникающие у занимающихся, при изучении техники движений рук в плавании кроль на спине.

Содержание: Ошибки сгибание руки в локте в момент её входа в воду? Широкое маховое движение; нарушение ритма движения руки; гребок прямой рукой; гребок по прямой линии ; продавливание локтя; укороченный гребок.

Контроль: обратная связь по интернету (Ежедневные программы тренировок и ежедневная обратная связь от тренера; видео, текстовые материалы, анализ видео и техники плавания.