

Основные тренировочные блоки (задания).

1 тренировочный блок – беговая подготовка.

1 – бег в лёгком темпе 10 мин

2 тренировочный блок – общая физическая подготовка

1 – основная разминка (Движения в стороны головой – по 5 раз в каждую сторону. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы. вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз. Выполняем свои упражнения для разминки.

2 – гимнастические упражнения без предметов, одиночные упражнения без предметов для мышц туловища, смотри рис.75, 77.

3 – общеразвивающие упражнения в упорах и висах смотри 1 стр. приложения.

4 – общеразвивающие упражнения с партнером (выполняются при наличии партнера в семье), смотри рис. 78, 81 и приложение стр.2-3.

5 – одиночные общеразвивающие упражнения с набивным мячом, смотри рис.86, приложение стр.4. Если нет набивного мяча используем мяч любого размера и веса.

6 – общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей, смотри рис.84,86 и приложение стр.4. Выполняется при условии наличия партнера в семье и мяча любого размера и веса.

3 тренировочный блок – общая силовая подготовка.

- 1 – отжимание от пола (если сложно от стула, дивана и т.п.) 8 раз,
- упражнение на пресс, лёжа на полу, руки за головой 8 раз
- приседание, руки за головой на «стреле» вытянуты прямые 8 раз

Эти упражнения и повторы считать как 1 серия.

4 тренировочный блок – специальные упражнения по стилям плавания для выполнения на суше (в приложении схематические рисунки по стилям).

- 1 – упражнения для брасса
- 2 – упражнения для кроля на спине
- 3 – упражнения для баттерфляя
- 4 – упражнения для кроля на груди.

5 тренировочный блок – самостоятельная подготовка (изучение темы).

- 1 – Прикладное значение плавания.
- 2 – Спортивное питание.
- 3 – Оздоровительное значение плавания
- 4 – Достижения сильнейших пловцов в России.

Обратная связь и контроль по телефону WhatsApp, Viber.

Поурочное планирование.

14 апреля 2020 год.

НП – 1 года обучения 14.30-16.00 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(15 мин), 2(15 мин), 4(15 мин);3 блок-1(20 мин);4 блок-4(15 мин).

16 апреля 2020 год.

НП – 1 года обучения 14.30-16.00 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(15 мин), 3(15 мин), 5(15 мин);3 блок-1(20 мин);4 блок-1(15 мин).

17 апреля 2020 год.

НП – 1 года обучения 15.45-17.15 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(20 мин), 2(15 мин), 4(20 мин);3 блок-1(25 мин).

21 апреля 2020 год.

НП – 1 года обучения 14.30-16.00 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(15 мин), 2(15 мин), 4(15 мин);3 блок-1(20 мин);4 блок-3(15 мин).

23 апреля 2020 год.

НП – 1 года обучения 14.30-16.00 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(15 мин), 2(15 мин), 4(15 мин);3 блок-1(20 мин);4 блок-2(15 мин).

24 апреля 2020 год.

НП – 1 года обучения 15.45-17.15 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(15 мин), 2(15 мин), 4(15 мин);3 блок-1(20 мин);6 блок-1(15 мин).

28 апреля 2020 год.

НП – 1 года обучения 14.30-16.00 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(20 мин), 2(15 мин), 4(15 мин);3 блок-1(30 мин).

30 апреля 2020 год.

НП – 1 года обучения 14.30-16.00 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(15 мин), 3(15 мин), 4(15 мин);3 блок-1(20 мин);4 блок-4(15 мин).