

Основные тренировочные блоки (задания).

1 тренировочный блок – беговая подготовка.

1 – бег в лёгком темпе 12 мин

2 – бег в лёгком темпе 15 мин

3 – бег в лёгком темпе 28 мин

2 тренировочный блок – общая физическая подготовка

1 – основная разминка (Движения в стороны головой – по 8 раз в каждую сторону. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 20 раз. Руки прямые. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 20 раз. Круговые движения руками в плечевых суставах разноименные – по 20 раз. Руки прямые. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 20 раз. Выполнять с максимальной амплитудой. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 20 раз. Касаться руками разноименной стопы. вперед с касанием пола ладонями – 20 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.) 10 раз

- упражнение на пресс, лёжа на полу, руки за головой 10 раз
- приседание, руки за головой на «стреле» вытянуты прямые 16 раз
- упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание 8 раз
- упражнение «планка», из упора лёжа 30 секунд

Эти упражнения и повторы считать как 1 серия.

2 - отжимание от пола 16 раз,

- упражнение на пресс, лёжа на полу, руки за головой 16 раз
- приседание, руки за головой на «стреле» вытянуты прямые 16 раз
- упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание 12 раз
- упражнение «планка», из упора лёжа 45 секунд

Эти упражнения и повторы считать как 1 серия.

3 - отжимание от пола 25 раз,

- упражнение на пресс, лёжа на полу, руки за головой 25 раз
- приседание, руки за головой на «стреле» вытянуты прямые 25 раз
- упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание 16 раз
- упражнение «планка», из упора лёжа 1 мин

Эти упражнения и повторы считать как 1 серия.

4 тренировочный блок – специальные упражнения по стилям плавания для выполнения на суше.

1 – упражнения для брасса

2 – упражнения для кроля на спине

3 – упражнения для баттерфляя

4 – упражнения для кроля на груди.

5 тренировочный блок – теоретические задания

1 – ошибки при обучении способу плавания кроль на груди и способы их устранения.

2 - ошибки при обучении способу плавания кроль на спине и способы их устранения.

3 - ошибки при обучении способу плавания брасс и способы их устранения.

4 - ошибки при обучении способу плавания дельфин и способы их устранения.

5 – ошибки при изучении старта с тумбочки и способы их устранения.

6 - ошибки при изучении старта из воды и способы их устранения.

6 тренировочный блок – самостоятельная подготовка (изучение темы).

1 – Режим дня и закаливание как основы здоровья.

2 – Спортивное плавание в Олимпийском движении.

3 – Значение разминки для достижения результата.

4 – Водные виды спорта.

Контроль за исполнением и отчёт через Viber, WhatsApp.

Поурочное планирование.

12 мая 2020 год

УТ – 1 года обучения 8.15-10.05 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(20 мин), 5(20мин);3 блок-3(30 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.50 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(20 мин), 5(20мин);3 блок-3(30 мин).

НП – 2 года обучения 16.50-18.30 (100 мин).

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

13 мая 2020 год

НП – 1 года обучения 17.00-18.30 (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).

14 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-9.45 (90 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), ;3 блок-3(20 мин); 5 блок-1(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.30 (90 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), ;3 блок-3(20 мин); 5 блок-1(10 мин).

НП – 2 года обучения 16.30-18.30 (120 мин).

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

15 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-10.05 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(10 мин);3 блок-3(30 мин);4 блок-2(10 мин); 6 блок-2(20 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.50 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(10 мин);3 блок-3(30 мин);4 блок-2(10 мин); 6 блок-2(20 мин).

НП – 2 года обучения 17.00-18.30 (90 мин).

1 блок-1(10мин); 2 блок-1(15 мин), 3(15 мин), 5(15 мин);3 блок-1(20 мин);6 блок-3(15 мин).

16 мая 2020 год.

НП – 1 года обучения 13.05-14.30 (85 мин).

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

УТ – 1 года обучения 14.30-15.15 (45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

УТ – 1 года обучения 15.15-16.00 (45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

НП – 2 года обучения 16.00-16.45(45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

18 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-10.05 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), 4(20мин);3 блок-3(20 мин); 6 блок-1(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.50 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), 4(20мин);3 блок-3(20 мин); 6 блок-1(10 мин).

НП – 1 года обучения 17.00-18.30 (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).

19 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-10.05 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(20 мин), 5(20мин);3 блок-3(20 мин);5 блок-2(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.50 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(20 мин), 5(20мин); 3 блок-3(20 мин);5 блок-2(10 мин).

НП – 2 года обучения 16.50-18.30 (100 мин).

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

20 мая 2020 год.

НП – 1 года обучения 17.00-18.30 (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).

21 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-9.45 (90 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), ;3 блок-3(20 мин); 6 блок-3(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.30 (90 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), ;3 блок-3(20 мин); 6 блок-3(10 мин).

НП – 2 года обучения 16.30-18.30 (120 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(20 мин), 5(20мин);3 блок-3(20 мин); 4 блок-3(10 мин);6 блок-3(20 мин).

22 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-10.05 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(10 мин);3 блок-3(30 мин);4 блок-2(10 мин);5 блок-4(10 мин); 6 блок-1(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.50 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(10 мин);3 блок-3(30 мин);4 блок-2(10 мин); 5 блок-4(10 мин); 6 блок-1(10 мин).

НП – 2 года обучения 17.00-18.30 (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).

23 мая 2020 год.

НП – 1 года обучения 13.05-14.30 (85 мин).

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

УТ – 1 года обучения 14.30-15.15 (45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

УТ – 1 года обучения 15.15-16.00 (45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

НП – 2 года обучения 16.00-16.45(45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

25 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-10.05 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(20 мин), 4(20мин);3 блок-3(20 мин); 5 блок-4(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.50 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(20 мин), 4(20мин);3 блок-3(20 мин); 5 блок-4(10 мин).

НП – 1 года обучения 17.00-18.30 (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).

26 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-10.05 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 4(20 мин), 5(20мин);3 блок-3(20 мин);5 блок-2(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.50 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 4(20 мин), 5(20мин); 3 блок-3(20 мин);5 блок-2(10 мин).

НП – 2 года обучения 16.50-18.30 (100 мин).

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

27 мая 2020 год.

НП – 1 года обучения 17.00-18.30 (90 мин).

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

28 мая 2020 год.

УТ – 1 года обучения 8.15-9.45 (90 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 3(20 мин), ;3 блок-3(20 мин); 5 блок-4(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.30 (90 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), ;3 блок-3(20 мин); 5 блок-4(10 мин).

НП – 2 года обучения 16.30-18.30 (120 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин), 5(25 мин), 6(20мин);3 блок-3(25 мин); 4 блок-4(20 мин).

29 мая 2020 год

УТ – 1 года обучения 8.15-10.05 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), 4(20мин);3 блок-3(20 мин); 5 блок-1(10 мин).

УТ – 1 года обучения 15.00-16.50 (110 мин).

1 блок-3(25 мин); 2 блок-1(15 мин), 2(20 мин), 4(20мин);3 блок-3(20 мин); 5 блок-1(10 мин).

НП – 2 года обучения 17.00-18.30 (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).

30 мая 2020 год.

НП – 1 года обучения 13.05-14.30 (85 мин).

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

УТ – 1 года обучения 14.30-15.15 (45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

УТ – 1 года обучения 15.15-16.00 (45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

НП – 2 года обучения 16.00-16.45(45 мин).

1 блок-2(15 мин); 2 блок-1(15 мин);3 блок-3(15 мин).

Контроль за исполнением и отчёт через Viber, WhatsApp.

