|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Планы-конспекты занятий для самостоятельной работы  с 12.10.2020 года по 25.10.2020 года для  спортивно-оздоровительных групп по плаванию | | | | |
| Дата занятия | Содержание тренировочного занятия | | Методические указания | Ссылка на интернет-ресурс |
| **12.10.2020** | **Теоретическая подготовка**   1. Значение плавания в жизни человека. | 30 минут |  | <https://www.youtube.com/watch?v=Fw8nfhhMWso> |
| **Общая физическая подготовка**  Общая разминка **(Комплекс 1)**:  1.Попеременное вращение руками, вперед назад по 20 раз.  2.Одновременные вращения руками вперед 20 раз, назад 20 раз.  3. Одновременные вращения руками вперед-назад 20 раз.  4.Наклоны в стороны, по 20 раз в каждую строну.  5.Руки сзади в замок, ноги на ширине плеч, наклоны вперед, руками достать пол 20 раз.  6.Руки сзади в замок, в наклоне вращение рук вправо влево по 5 раза в каждую сторону.  7.Руки впереди согнуты в локтях, ноги шире плеч, пружинистые наклоны вниз, локтями до пола 15 раз.  8.Сед на пятках, руками упор сзади, поднять колени 20 раз.  9.Стоя на коленях, руки вдоль туловища, «Солдатик»-наклон назад под углом 10 раз.  10.Сидя на коленях, руками за пятки, «Мачта»-поднимаем таз, прогибаемся, 15 раз.  11.Прыжки ноги брасс 3 подхода по 5 раза. | 20 минут | Соблюдение полной амплитуды движения  Корпус тела тянем за рукой  Ноги в коленях не сгибать  Пятки стараемся не разводить.  Тело напряжено, спина прямая.  Стопы в стороны. | <https://www.youtube.com/watch?v=7dc67nSikDc> |
| 12.Бег на месте | 10 минут | Высоко поднимая бедро | <https://yadi.sk/i/LeVZBasFXZOuYg> |
| 13.Приседания   * 1. Ноги вместе (20 раз)   2. Ноги на ширине плеч (20 раз)   3. Ноги по широкой второй позиции, стопы развернуты носками наружу (20 раз)   4. Гимнастическое упражнение «пистолетик» | 5 минут | Пятки на полу  Колени не сводятся внутрь  Свободная нога натянута вперед на присяде и вставании | <https://yadi.sk/i/1gmg7fdjem948A> |
| **Специальная физическая подготовка**  «25 золотых упражнений Кифу»   1. 1. Прыжки «Крест-накрест» 10-12 раз. 2. 2.Пресс 20 раз. 3. 3. Отжимания от пола 2 подхода по 15 раз. 4. 4. «Русалочка» 10 раз. 5. 5.»Уголок» 10 -15 раз 6. 6. Ноги кроль на боку 20 раз. 7. 7. «Мачта» -махи ногами 10 раз каждой ногой. 8. 8. «Будь готов» - попеременные махи руками и ногами «Будь готов» 20 раз. 9. 9. «Велосипед» 20 раз. 10. 10. «Кузнечик» - из упора присев в упор лежа «Кузнечик» 15 раз. 11. 11. «Рыбка» из положения лежа на животе попеременные движения руками и ногами 20 раз. 12. 12. «Ножницы» - из положения лежа на боку махи ногами по 10 раз каждой ногой. 13. 13. «Козлик» из положения лежа на спине руки вдоль туловища подтягивания коленей к груди 10 раз. 14. 14. «Кроление»-из положения сидя на полу попеременная работа прямых ног и рук 20 сек. 15. 15. «Рыбка»-из положения лежа на животе одновременная работа ног и рук крест на крест 20 раз. 16. 16. «Велосипед» из положения лежа на спине руки за головой поочередное подтягивание локтя к противоположному колену 20 раз. 17. 17. Наклоны - из положения сидя на полу, ноги шире плеч, руки вверху вместе, наклон к каждой ноге, руками достать пальцы ног. 10 раз. 18. 18. «Мостик» 10 раз.   19.«Силой» из положения лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями в пол, поднятие ног вверх 10 раз.  20.«Барьер»- из положения сидя на полу, одна нога прямая, вторая согнута, прижата к бедру, стопа развернута, поочередные наклоны к каждой ноге.10 раз. Затем поменяли положения ног.  21.«Нырок»- из положения лежа на спине, руки за голову, ноги вместе поочередное поднимание корпуса тела и ног. 10 раз.  22. Подъем спины - из положения лежа на животе, руки вверху вместе, ноги удерживает партнер, поднимает корпус тела 10 раз.  23. Подъем с поворотом из положения лежа на животе, руки за головой, ноги удерживает партнер, поднимает и поворачиваем корпус тела в сторону 10 раз.  24. Прогиб - из положения стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклоны прямого тела назад, вперед.  25.Из положения стоя на четвереньках сгибание-разгибание в поясничном отделе. | 30 минут | Ноги прямые  Руки и ноги прямые  Таз отрываем от пола  Ноги не сгибать, голова между рук.  Ноги и руки стараемся выпрямить, покачиваясь вперед-назад.  Голова упирается в пол. Ноги стараемся поднять выше.  Стараемся выше поднимать корпус тела и ног.  Руки прямые, голова между рук.  Локтем при повороте касаемся пола.  Руками касаемся пола при наклонах.  Голова направлена вперед. | <https://www.youtube.com/watch?v=oVXwNHLrv0E> |
| **14.10.2020** | **Теоретическая подготовка**   1. Просмотр видеоролика «Рождение мечты» | 5 минут |  | <https://www.youtube.com/watch?v=IwjJHKfAgKY> |
| **Общая физическая подготовка**  Общая разминка (Комплекс 2):  1.«Раскрутка» - одновременное вращение руками вперед 20 раз, назад 20раз.  2. Гребки кролем в наклоне 40 раз.  3.«Лодочка»- одновременное поднятие рук и ног. Руками тянемся вперед, ногами назад, 2 подхода по 10 раз.  4. « Кроль в планке» - из положения планки поочередные гребки руками 2 подхода по 30 сек.  5.Ноги кроль из положения сидя, легкие махи ногами, 2 подхода по 30 сек.  6. Приседания, 10 раз.  7.Упражнение на пресс: одновременный подъем прямых ног и корпуса с руками до касания пальцами рук носков (20 раз)  8.Упражнение на спину: одновременный подъем прямых ног и корпуса, руки поднимать выше ушей ( 2 подхода по 20 раз)  9. Отжимания (2 подхода по 15 раз) | 10 минут  20 минут | Руки прямые.  Руки расслабить.  Руками тянемся вперед, ногами назад.  Спина прямая, пятки не отрывать от пола.  Спина, ноги и руки прямые.  Корпус с ногами образуют одну ровную линию | <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>  <https://yadi.sk/i/q2YNXpaADH6ETA>  <https://yadi.sk/i/YXBwWOpXfHiM8A>  <https://yadi.sk/i/lZYXA3C93sPdZA> |
| **16.10.2020** | **Теоретическая подготовка**   1. 5 легендарных пловцов чемпионов: Спитц, Фелпс, Торп, Попов, Лохте. | 30 минут | Истории из жизни великих пловцов | <https://www.youtube.com/watch?v=WjUa19wcnVc> |
| **Общая физическая подготовка**  Общая разминка **(Комплекс 3):**  1.Одновременное вращение прямых рук вперед 20 раз, назад 20 раз.  2.Пружинистые наклоны вперед, руками доставать до пола 20 раз  3.Наклоны вперед, руки за спиной, руками достать до пола 20 раз.  4.Из положения лежа на спине в руках скакалка, полотенце или палка, выкруты вперед-назад.  5.Круговые, поочередные вращения руками вперед-назад по 20 раз каждой рукой.  6. «Мельница»- в наклоне вперед работа руками кролем вперед 40 раз.  7. В руках палка хват чуть шире плеч, в наклоне вперед работа руками кроль со сгибанием в локтях. 40раз.  8. Одновременное вращение прямых рук вперед 20 раз.  9. Прыжки вверх – ноги брасс (с разведение стоп в стороны) 20 раз. | 10 минут | Руки прямые, можно подниматься на носки.  Ноги на ширине плеч, прямые.  Хват сверху.  Руки прямые.  Полный доворот руками.  Хват сверху. Голова смотрит вперед.  Ногами касаемся ладоней. | <https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY> |
| 10.Прыжки через скакалку   * 1. На двух ногах (200 раз)   2. На правой (100 раз)   3. На левой (100 раз) | 15 минут | Высокий прыжок  Натягивать носки | <https://yadi.sk/i/bzJE94bBSMTtFQ> |
| **Специальная физическая подготовка**   1. Упражнение «Вдох-выдох» Надувание воздушных шаров. 2. Просмотр видеосюжета | 30 минут | Вдох короткий, выдох продолжительный | <https://www.youtube.com/watch?v=w8UM-VxqBgk> |
| **19.10.2020** | **Теоретическая подготовка**   1. Просмотр чемпионата России по плаванию 2019 г. 1 день | 30 минут | Ознакомление с правилами проведения соревнований по плаванию. | <https://www.youtube.com/watch?v=f6gRpmi5zCI> |
| Общая разминка **(Комплекс 1)**: | 35 минут |  | <https://www.youtube.com/watch?v=7dc67nSikDc>  <https://yadi.sk/i/LeVZBasFXZOuYg>  <https://yadi.sk/i/1gmg7fdjem948A> |
| **Специальная физическая подготовка**  Дыхание в плавании, просмотр видеосюжета, выполнение упражнений на суше:  1.Стоя, руки вдоль туловища, повороты головы в стороны, голова прямо – выдох, голова в сторону вдох 20 раз.  2.Вдох в кроле -в наклоне вперед развороты головы с подниманием плеча, голова в развороте - вдох, голова вниз- выдох 20 раз.  3. Вращение кролем с дыханием- работа рук с согласованным дыханием 2 подхода по 30 сек. | 15 минут | Вдох короткий, выдох длинный. | <https://www.youtube.com/watch?v=5QqZu3swpZk> |
| **21.10.2020** | **Теоретическая подготовка**   1. Просмотр чемпионата России по плаванию 2019 г. 3 день | 30 минут | Ознакомление с правилами проведением соревнований по плаванию | <https://www.youtube.com/watch?v=LM5F0Qr2B6Q> |
| **Общая физическая подготовка**  Общая разминка (Комплекс 2): | 25 минут |  | <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>  <https://yadi.sk/i/q2YNXpaADH6ETA>  <https://yadi.sk/i/YXBwWOpXfHiM8A>  <https://yadi.sk/i/lZYXA3C93sPdZA> |
| **Специальная физическая подготовка**  Работа ног кролем на груди | 15 минут |  | <https://www.youtube.com/watch?v=U0HLn7MDVC4> |
| **23.10.2020** | **Теоретическая подготовка**   1. Просмотр чемпионата России по плаванию 2019 г. 5 день | 30 минут | Ознакомление с правилами проведением соревнований по плаванию | <https://www.youtube.com/watch?v=ejjux-7HBKc> |
| Общая разминка (Комплекс 3): | 30 минут |  | <https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY>  <https://yadi.sk/i/bzJE94bBSMTtFQ> |
| **Cпециальная физическая подготовка**  «25 золотых упражнений Кифу» | 30 минут |  | <https://www.youtube.com/watch?v=oVXwNHLrv0E> |

-После каждого тренировочного занятия принимать теплый душ, закончить водные процедуры контрастным душем, насухо растереть тело полотенцем.

- До и после занятий проветривать помещение.