

Дистанционная форма обучения по плаванию МБОУ ДО бассейн «Янтарь»

Общеразвивающие и специальные физические упражнения для 1 года обучения.

Комплекс № 1 (Дни занятий на апрель 2, 11, 21, 30)

1. Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег правым (левым) боком.

Обычная ходьба, упражнения на дыхание.

2. ОРУ.

--- И.п. стоя, руки на поясе, поворот головы вправо, влево, вперед, назад (8-10 раз). Круговые вращения головы (8-10 раз).

--- И.п. стоя, руки в стороны, попеременное вращение вперед-назад (15-20 раз). То же только одновременное вращение (15-20 раз.).

--- И.п. стоя, руки вперед, три пружинистые наклоны вперед на четвертый зафиксировать на 2 сек. (10-12 раз).

--- И.п. стоя, руки вперед. Мах левой ногой к правой руке, мах правой ногой к левой руке (6-8 раз).

--- И.п. сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямую левую ногу, затем правую ногу зафиксировать обе на 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

--- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон влево, в середину, вправо (8-10 раз).

--- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

--- И.п. стоя, руки внизу. На 1, 2, 3 вдох на 4 выдох.

Имитация техники плавания кроль на груди упражнения на суше

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
3. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п. - лежа на гимнастической скамейке (на кровати) на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Комплекс № 2 (Дни занятий на апрель 4,14,23)

1.Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег правым (левым) боком.

Обычная ходьба, упражнения на дыхание.

2.ОРУ.

--- И.п. стоя, руки на поясе, поворот головы в право, в лево, вперед, назад (8-10 раз).Круговые вращения головы (8-10 раз).

--- И.п. стоя, руки в стороны, попеременное вращение вперед-назад (15-20 раз). То же только одновременное вращение (15-20 раз.).

--- И.п. стоя, руки вперед, три пружинистые наклоны вперед на четвертый зафиксировать на 2 се. (10-12 раз).

---И.п. стоя, руки вперед. Мах левой ногой к правой руке, мах правой ногой к левой руке (6-8 раз).

--- И.п. сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямую левую ногу , затем правую ногу зафиксировать обе на 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

--- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (8-10 раз).

--- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

--- И.п. стоя, руки внизу. На 1, 2, 3 вдох на 4 выдох.

Имитация техники плавания кроль на спине упражнения на суше

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".
2. Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками "мельница" назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Комплекс № 3 (Дни занятий на апрель 7,16,25)

1.Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег правым (левым) боком.

Обычная ходьба, упражнения на дыхание.

2.ОРУ.

--- И.п. стоя, руки на поясе, поворот головы в право, в лево, вперед, назад (8-10 раз).Круговые вращения головы (8-10 раз).

--- И.п. стоя, руки в стороны, попеременное вращение вперед-назад (15-20 раз). То же только одновременное вращение (15-20 раз.).

--- И.п. стоя, руки вперед, три пружинистые наклоны вперед на четвертый зафиксировать на 2 се. (10-12 раз).

- И.п. стоя, руки вперед. Мах левой ногой к правой руке, мах правой ногой к левой руке (6-8 раз).
- И.п. сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямую левую ногу , затем правую ногу зафиксировать обе на 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).
- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (8-10 раз).
- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).
- И.п. стоя, руки внизу. На 1, 2, 3 вдох на 4 выдох.

Имитация техники плавания кроль на груди упражнения на суше

9. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
10. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
11. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
12. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
13. То же, но в сочетании с движениями ногами.
14. Разучить элементарные гребки руками.
15. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
16. И.п. - лежа на гимнастической скамейке (на кровати) на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) В сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Имитация техники плавания кроль на спине упражнения на суше

8. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".
9. Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
10. Выполнять движения руками "мельница" назад.
11. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
12. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.
13. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Комплекс № 4 (Дни занятий на апрель 9,18,28)

1.Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег правым (левым) боком.

Обычная ходьба, упражнения на дыхание.

2.ОРУ.

--- И.п. стоя, руки на поясе, поворот головы в право, в лево, вперед, назад (8-10 раз).Круговые вращения головы (8-10 раз).

--- И.п. стоя, руки в стороны, попеременное вращение вперед-назад (15-20 раз). То же только одновременное вращение (15-20 раз.).

--- И.п. стоя, руки вперед, три пружинистые наклоны вперед на четвертый зафиксировать на 2 се. (10-12 раз).

---И.п. стоя, руки вперед. Мах левой ногой к правой руке, мах правой ногой к левой руке (6-8 раз).

--- И.п. сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямую левую ногу , затем правую ногу зафиксировать обе на 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

--- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (8-10 раз).

--- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

--- И.п. стоя, руки внизу. На 1, 2, 3 вдох на 4 выдох.

Имитация техники плавания кроль на груди упражнения на суше

17. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
18. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
19. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
20. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
21. То же, но в сочетании с движениями ногами.
22. Разучить элементарные гребки руками.
23. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
24. И.п. - лежа на гимнастической скамейке (на кровати) на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) В сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону/