

Дистанционная форма обучения по плаванию МБОУ ДО бассейн «Янтарь» для 2 года обучения.

Комплекс № 1 (Дни занятий на апрель 1,8,15,22,29)

1.Разминка (30-40 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 (10-12 раз).Круговые вращения головы (10-12 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 (10-12 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. (10-12 раз).

--- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (10-12 раз).

--- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 10 сек. Вернуться в и.п. (8-10 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 груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой)

9.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.

3.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.
- 4.Упражнения на восстановления.

Комплекс № 2 (Дни занятий на апрель 3,10,17,24)

1.Разминка (30-40 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 (10-12 раз).Круговые вращения головы (10-12 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 (10-12 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 (10-12 раз).

--- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 10 сек. Вернуться в и.п. (8-10 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 груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой)

9.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 дельфин, упражнения на суше

1.И.п. - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой ("злая кошка").

2.И.п. - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.

3.И.п. - стоя на одной ноге к стенке опираясь на рукой, другая сверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

4.Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

Разучивание движений руками и дыхания (на суше)

1.И.п.- стоя в наклоне , руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2.Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.

При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнять через 3 -4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

4.Упражнения на восстановления.

Комплекс № 3 (Дни занятий на апрель 5,12,19,26)

1.Разминка (30-40 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 (10-12 раз).Круговые вращения головы (10-12 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 (10-12 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. (10-12 раз).
- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (10-12 раз).
- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 10 сек. Вернуться в и.п. (10-12 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 груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой)
- 9.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 брасс упражнения на суше

- 1.И.п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.
- 2.Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.
- 3.И.п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

4.И.п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельно в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

5.И.п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны- вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз-внутри под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

6.Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

7.Упражнения 1,2 , но в сочетании с дыханием, во время захвата(вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

4.Упражнения на восстановления.

Комплекс № 4 (Дни занятий на апрель 6,13,20,27)

1.Разминка (30-40 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 (10-12 раз).Круговые вращения головы (10-12 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 (10-12 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. (10-12 раз).

--- И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (10-12 раз).

--- И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 10 сек. Вернуться в и.п. (10-12 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.

Имитация техники брасс упражнения на суше

1. И.п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.

2. Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.

3. И.п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

4. И.п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельно в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

5. И.п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны - вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз-внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

6. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

7. Упражнения 1,2, но в сочетании с дыханием, во время захвата (вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

4. Упражнения на восстановления.