

Дистанционная форма обучения по плаванию МБОУ ДО бассейн «Янтарь»

для 1 года обучения

Комплекс №1 (Дни занятий на май 2,10,16)

1.Разминка (15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра.

ОРУ

1.И.п. стоя, руки на пояс. Разминаем шею, плавными движениями вправо-влево, вперед-назад 3 раза.

2.И.п. стоя, руки на пояс. Круговые движения головой вправо-влево, по 3 раза.

3.И.п. стоя, руки опущены. Разминаем плечевые суставы, круговые движения рук вперед, назад по 5 раз.

4.И.п. стоя, руки опущены. Вращение руками правой, левой, двумя по 15 раз на каждую.

5.И.п. стоя, руки опущены. Вращение двумя руками с выполнением прыжка 10 раз вперед и 10 раз назад.

6.И.п. стоя, руки на поясе. Наклоны в сторону по 10 раз.

7.И.п. стоя, руки на поясе. Наклоны, касаясь пола руками: к правой, левой, посередине.

8.Разогреть коленные суставы с помощью круговых вращений коленями по 10 раз.

2.Упражнения сухого плавания (25-30 мин)

Раскрутка; крутить руками вперед, назад. Как можно легче и спокойнее их раскрутить. Необходимо смотреть вперед и вверх, 20 раз вперед, 20 раз назад 2 подхода

Гребки в наклоне: необходимо наклониться, расслабить руки и попробовать проплыть 40 раз 2 подхода.

Лодочка: положение лежа на животе, одновременно поднимаем руки и ноги. При этом необходимо тянуть как можно дальше руки вперед, а ногами как

можно дальше назад. Постараться в таком положении зафиксироваться на верху медленно опускаясь по 8 раз 2 подхода.

Кроль ногами сидя: сидя на полу, упор рук сзади, ногами делаем легкие махи, стараясь тянуть носочки, 2 подхода по 30 сек.

Крест-накрест: прыжки с перекрещиванием ног, руки на пояс, спина прямая 30 раз.

Пресс («носки»): лечь на пол, руки вытянуты, как при плавании стрелочкой-ладонь лежит на другой ладони. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись к носкам (ноги на полу) и опускаться обратно-работает пресс 10 раз.

Отжимание: обычное классическое отжимание. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось-работают только мышцы груди и рук 5-15 раз.

3. Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

1. Упражнение «Ладони». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

2. Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3. Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая),

голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

4.Упражнение «Кошка». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5.Упражнение «Обними плечи». Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Комплекс №2 (Дни занятий на май 5,12)

1.Разминка (15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра.

ОРУ

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

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

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

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

5. 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).

6. И.п. сидя, ноги врозь, руки вперед. Наклон в лево, в середину, в право (8-10 раз).
7. И.п. сидя, упор руками сзади, поднимание туловища вверх, зафиксировать 5 сек. Вернуться в и.п. (6-8 раз).
8. И.п. стоя, руки внизу. На 1, 2, 3 вдох на 4 выдох.

2. Упражнения сухого плавания (25-30 мин.)

Русалочка: и.п.-стоя на коленях, ладони на затылке. Без помощи рук наклоняемся присаживаемся в бок вправо, возвращаемся в и.п. наклоняемся присаживаемся в бок влево 10-15 раз.

Ноги крест на боку: и.п. лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги прямые, одна нога идет вперед, другая назад (имитация работы ног в кроле, только лежа на боку) 20 раз.

Уголок: упражнение на пресс, и.п. лечь на пол, руки стрелочкой. Поднимаемся, чтобы руки тянулись к носкам, а ноги отрываются от пола вверх 10 раз.

Лодочка: упражнение для мышц спины, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. И.п. лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, руками тянуться как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. В таком положении зафиксироваться вверху, медленно опускаясь вниз 8 раз 2 подхода.

Мачта: и.п. лежа на боку, рукой подпереть голову. Ноги прямые, верхняя нога поднимается и опускается 50 раз на каждую ногу.

Мостик: и.п. лежа на полу, согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поднимание туловища вверх, медленно опускаем 30 раз.

Наклоны: и.п. сидя на полу, ноги врозь, руки стрелочкой и выносятся наверх, откуда поочередно тянутся то к правому носку, то к левому носку 20 наклонов на каждую ногу.

3. Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

1. Упражнение «Ладони». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть») 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

2. Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3. Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

4. Упражнение «Кошка». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5. Упражнение «Обними плечи». Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Комплекс № 3 (Дни занятий на май 7,14)

1.Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с захлест голени.

ОРУ

1.И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на пояс. Медленные круговые движения головой 3 раза в каждую сторону.

2.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые движения плечами по 5 раз вперед, назад.

3.И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки перед грудью в замок. Круговые движения кистями по 10 раз вперед, назад.

4.И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах 10 раз вперед, 10 раз назад.

5.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения тазом 10 раз вперед, назад.

6.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, глубокое приседание, спина прямая 15 раз.

2. Упражнения сухого плавания (25-30 мин.)

1.И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

2.И.п.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.Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Сначала движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

7.И.п. - лежа на гимнастической скамейке (на кровати) на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала движение одной правой рукой, затем левой.

3.Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

Упражнение № 1

- Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 2

- Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 3

- Стать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 4

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 5

Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.

- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.