

План-график

дистанционного тренировочного процесса по виду спорта «плавание»

Тренер Явнов Вячеслав Александрович

Группа НЭП-3

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница.

Понедельник

I Разминка (Упр. в ходьбе, беге, ОРУ без предметов).

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Прыжки на месте (варианты).
3. Прыжки на скакалке – 120-80 раз.
4. Выпады левым/правым боком в полуприседе – руки за голову.

II Силовая подготовка.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Подтягивание – 3 под – 10-12-12 раз.
3. Упражнение на мышцы ног – выпрыгивание вверх из полуприседа – 2 под. – 20-25 раз.
4. Упражнение с отягощением (гантели альтернатива пластиковые бутылки, наполненные водой).

III Упражнения для развития гибкости – комплекс № 1.

Разминка на каждое занятие

<https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>

1. Раскрутка.

Принцип – крутить двумя руками вперед и назад. Задача этого упражнения – как можно легче и спокойней их раскрутить. Это занятие развивает гибкость и подвижность плечевого сустава. Необходимо смотреть вперед вверх. Раскрутка (махи руками) – 20 раз вперед, 20 раз назад.



2. Гребки в наклоне.

Упражнение предназначено на разработку плечевого пояса и правильного плавания кролем на длинных руках. Необходимо наклониться, расслабить руки и попробовать поплавать 40 раз.



3. Гребки с резинкой.

Для этого задания понадобится резинка, которую можно приобрести в спортивном магазине. Принцип работы упражнения на резине – это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать кролем в бассейне. Самое главное не торопиться, следить за началом, за высоким локтем и за окончанием гребка. 2-3 подхода по 40-50 повторений.



4. Лодочка.

Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания.

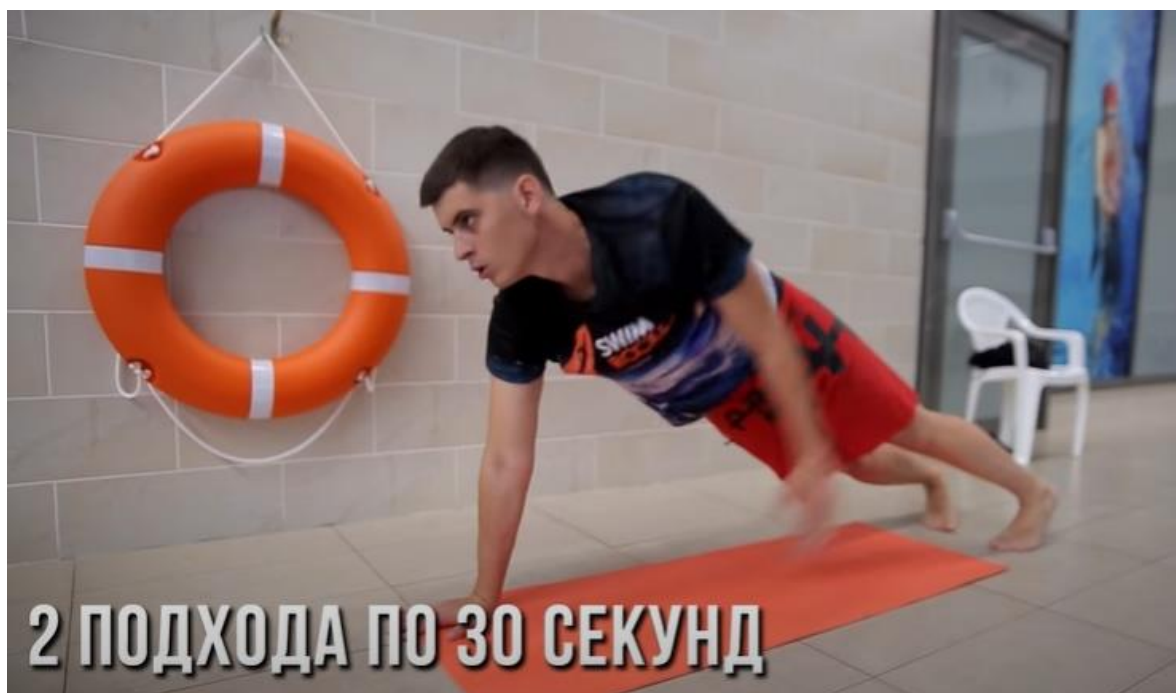
Положение – лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться наверху, медленно опускаясь вниз. 2 подхода по 8-10 повторений.



5. Кроль в планке.

Упражнение достаточно трудное, не переживайте, если у вас не получится с первого раза. Самое главное – не торопитесь!

Необходимо упереться ногами и руками в пол, как будто вы стоите в планке. Ни в коем случае не поднимайте таз. И делайте поочередные гребки руками. 2 подхода по 30 секунд.



6. Кроль ногами сидя.

Необходимо сесть на пол, вытянув ноги, руками можно держать опору или держать руки на корпусе. Ногами делать легкие махи, стараясь при этом тянуть носочки. 1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд.



7. Кроль ногами лежа на животе.

Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами делать легкие движения, будто вы плывете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все что ниже колен должно быть расслаблено. 1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд.



8. Приседания возле угла.

Необходимо встать у угла, ноги параллельно углу. Задача – сделать 5 ровных приседаний, не касаясь грудью стены. Таз можно убрать назад, макушку тянуть все время вверх. 5 приседаний.



Среда

I Разминка (Упр. в ходьбе, беге, ОРУ без предметов).

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Наскоки на возвышенность – от 1 минуты до 1,15.
3. Выпады на левую/правую ногу с продвижением вперед – руки за голову.

II Силовая подготовка.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 3 под – 10-12-15 раз (варианты).
3. Прыжки на каждую ногу – 2x10 раз.
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре сзади – 2 под - 15-18 (стул, скамейка).

III Упражнения для развития гибкости – комплекс № 2.

Разминка на каждое занятие

<https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>

Пятница

I Разминка (Упр. в ходьбе, беге, ОРУ без предметов).

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Прыжки на месте (варианты).
3. Выпады левым/правым боком в полуприседе – руки перед собой.
4. Прыжки на скакалке – 120-80 раз.

II Силовая подготовка.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Упражнения с набивными мячами (варианты).
3. Упражнение на мышцы ног – выпрыгивание вверх из полуприседа – 2 под. – 20-25 раз.
4. Отжимания на мячах (варианты) – 2-3 под.

III Упражнения для развития гибкости – комплекс № 3.

Разминка на каждое занятие

<https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>