

План-график
дистанционного тренировочного процесса по виду спорта «плавание»
Тренер Явнов Вячеслав Александрович

Группа ТЭП-4

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота.

Понедельник

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 за голову.
4. Прыжки на скакалке – 180-120 раз.

II Силовая подготовка.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Подтягивание – 3 под – 12-15-15 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). Комплекс №1.

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.

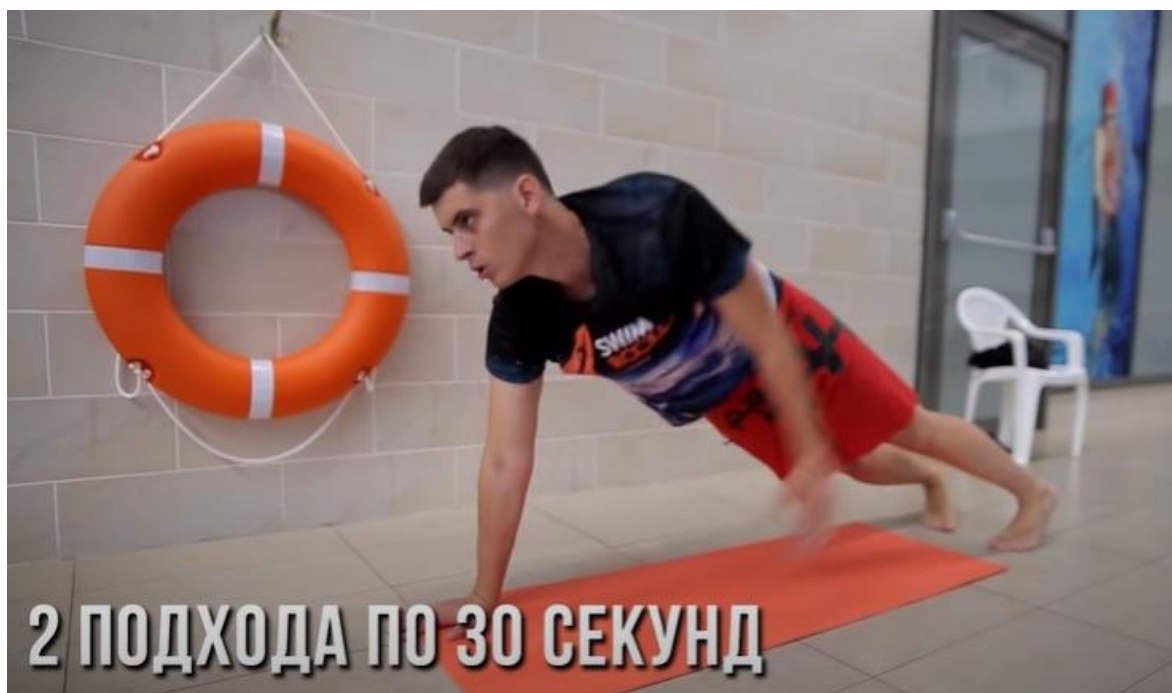
Положение – лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться наверху, медленно опускаясь вниз. 2 подхода по 8-10 повторений.



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.



Вторник

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

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Наскоки на возвышенность – от 1 минуты до 1,30.
3. Выпады на левую/правую ногу с продвижением вперед – руки за голову.

II Силовая подготовка.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Упражнение с резиновым амортизатором – 3х30 раз.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 п (варианты).
4. Сгибание и разгибание в упоре сзади – 2 п 16-18 (стул, скамейка).

III Упражнения для развития гибкости – комплекс №2.

Разминка на каждое занятие

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

Среда

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 за голову.
4. Прыжки на скакалке – 180-120 раз.

II Силовая подготовка.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Подтягивание – 3 под – 12-15-15 раз.
3. Упражнение на мышцы ног – выпрыгивание вверх из полуприседа – 2 под. – 20-25 раз.
4. Упражнение с резиновым амортизатором – 3х30 раз.

III Упражнения для развития гибкости – комплекс №3.

Разминка на каждое занятие

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

Четверг

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

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Наскоки на возвышенность – от 1 минуты до 1,30.
3. Выпады на левую/правую ногу с продвижением вперед – руки за голову.

II Силовая подготовка.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 п (варианты).
4. Упражнение на мышцы ног – выпрыгивание вверх из полуприседа – 2 под. – 25-30 раз.
5. Сгибание и разгибание в упоре сзади – 2 п 16-18 (стул, скамейка).

III Упражнения для развития гибкости – комплекс №1.

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 скакалке – 180-120 раз.
3. Прыжки на месте (варианты).
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 – 12-15-16 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). Комплекс №2.

III Упражнения для развития гибкости – комплекс № 2.

Разминка на каждое занятие

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

Суббота

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

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Прыжки на месте (варианты).
3. Прыжки на скакалке – 180-120 раз.

II Силовая подготовка.

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Упражнение с резиновым амортизатором – 3х30 раз.
3. Приседание 4х45 с 30 сек. паузой на ногах брассом.
4. Отжимание на мячах – 3 под.

III Упражнения для развития гибкости – комплекс № 3.

Разминка на каждое занятие

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

Комплекс упражнений на суше для закрепления двигательного навыка в способе плавания брасс (смотреть видео):

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1532299462633323110&text=видео%20тренировки%20для%20спортсменов%20по%20плаванию%20дома&path=wizard&parent-reqid=1588746084507345-230065732778977532700291-production-app-host-man-web-yp-329&redircnt=1588746095.1>