

МАУДО ДЮСШ Новосергиевского района

Конспект тренировки на ДО

Свиридова О.А.

Бег на месте 5 минут. ОРУ на месте.

Комплекс подводящих упражнений :

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.

МАУДО ДЮСШ Новосергиевского района

Конспект тренировки на ДО

Свиридова О.А.

Ходьба на месте- 5 мин

Обучение технике плавания способом брасс.

Плавание брассом очень похоже на движения плывущей лягушки. Уступая в скорости таким способам плавания, как кроль на груди, спине и дельфин, брасс имеет большое прикладное значение (используется при нырянии, спасении тонущих, переправах вплавь через водные рубежи).

Упражнения для изучения техники движений брасс.

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;

2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). То же упражнение выполнить другой ногой;

3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описать полукруг, сомкнуть пятки – пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;

5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны – вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;

6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);

7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания – вдох, при выпрямлении – выдох);

8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.

По 25 раз 3 подхода каждое упражнение

МАУДО ДЮСШ Новосергиевского района

Конспект тренировки на ДО

Свиридова О.А.

Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.

Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов. В связи с этим кроль на груди широко применяется при массовом обучении плаванию особенностей детей и подростков.

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты.
Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх.
Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты.
Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

По 20 раз 3 подхода каждое упражнение

МАУДО ДЮСШ Новосергиевского района

Конспект тренировки на ДО

Свиридова О.А.

Специальная гимнастика пловца-бассиста

Приводим основные упражнения специальной гимнастики пловца-бассиста:

- 1 — сгибание и разгибание стоп, стоя пятками на краю ступеньки;
- 2 — круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками (ладони на коленях);
- 3 — круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей ступне как можно ниже и последующим вставанием;
- 4 — сидя на скамейке лицом к стенке и уперевшись в нее ступнями прямых ног — пружинящие наклоны (подбородок — к коленям), растягивая мышцы стопы и задней поверхности бедра (ноги в коленях не сгибать);
- 5 — приседание на всей ступне, разводя колени в стороны (стопы — на ширине таза, носки развернуты в стороны до отказа);
- 6 — упор лежа сзади, ноги врозь и согнуты в коленях — поочередные движения коленом к пятке противоположной ноги;
- 7 — приседания, сводя колени вместе (стопы несколько шире таза, носки в стороны до отказа);
- 8 — из седа на пятках (стопы носками в стороны), наклоняясь назад, лечь на спину; затем вернуться в исходное положение, опираясь руками о пол сбоку;
- 9 — лежа на груди, согнув ноги и надев на стопы петли резинового шнура — выпрямление ног, преодолевая сопротивление шнура;
- 10 — лежа в упоре на полу — прыжком ноги врозь, ноги вместе;
- 11 — лежа на полу в упоре сзади — пружинящие движения тазом вверх до отказа;
- 12 — разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление резинового шнура;
- 13 — имитация гребка руками как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура;
- 14 — лежа в упоре — сгибание рук;
- 15 — лежа в упоре сзади — сгибание и разгибание рук;
- 16 — лежа в упоре боком — перейти прыжком в упор сидя, прыжком вернуться в исходное положение (6—8 прыжков подряд); повторить упражнение лежа боком в упоре на другой руке;
- 17 — упражнение с партнером: стоя спиной друг к другу и взявшись под руки — приседания на всей ступне, упираясь спиной в спину партнера (6—8 приседаний подряд); затем, оставшись в приседе, передвигаясь по кругу, выполняя одновременные прыжки в приседе.

По 20 раз 3 подхода каждое упражнение.

Занимаясь гимнастикой, чередуйте упражнения на силу и на гибкость, приведенные выше, с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание. Овладение умением расслаблять мышцы тела позволит быстрее добиться точности и экономичности движений при плавании. С этой целью используйте такие упражнения: 1) стоя в наклоне вперед — раскачивание расслабленных рук вперед и назад за счет толчкообразных движений туловищем; 2) стоя — хлыстообразные движения расслабленными руками за счет резких поворотов туловища в стороны; 3) потряхивание кистями, предплечьями, всей рукой, плечевым поясом (последовательно расслабляя соответствующие группы мышц); 4) стоя на носках, руки вверх — одновременно с глубоким выдохом расслабить и «уронить» вниз руки, туловище, мягко присесть; 5) сидя, ноги согнуты в коленях — потряхивание руками расслабленных мышц голени и бедра; 6) стоя на одной ноге, хлыстообразные движения другой.

МАУДО ДЮСШ Новосергиевского района

Конспект тренировки на ДО

Свиридова О.А.

Обучение технике плавания в стиле кроль на спине.

Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии занимающиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.

Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движения выполнять от бедра);
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;
3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);
4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;
5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с “притопыванием” ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);
6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками – один вдох и один выдох); **По 30 раз 3 подхода каждое упражнение**

МАУДО ДЮСШ Новосергиевского района

Конспект тренировки на ДО

Свиридова О.А.

Специальная гимнастика пловца

Упражнения на развитие специальной гибкости, координации движений и укрепление мышц, несущих основную нагрузку при плавании дельфином, укрепление мышечного корсета тела, развитие силы и эластичности основных мышечных групп.

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).

2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.

3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.

5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.

6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.

7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.

8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.

9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).

10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.

11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).

12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.

13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.

14. «Волна».

15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.

16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.

17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.

18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодицами стенки.

По 20 раз 3 подхода каждое упражнение.

МАУДО ДЮСШ Новосергиевского района

Конспект тренировки на ДО

Свиридова О.А.

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 вперёд, 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 опереться 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 плаваете 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.

Ребята, выполняя упражнения – не торопитесь! Если вы будете делать все спокойно, размеренно, медленно, то вы гораздо быстрее научитесь плавать!

Геннадий Турецкий, тренер легендарного российского пловца Александра Попова, однажды сказал: «Скорость – наиболее ценная вещь в плавании, это именно то, чего мы все стараемся достичь». Не существует золотых медалей и мировых рекордов ни для тех, кто может плыть медленнее всех, ни для тех, кто обладает лучшей техникой, ни для тех, кто носит самый дорогой гидрокостюм. Победа, золотая медаль, мировой рекорд – это все вопрос вашей скорости.

Семь золотых правил высокой скорости

- 1) Быстро тренируйся, чтобы плыть быстро – включайте тренировки на развитие скорости в вашу программу каждую неделю.
- 2) Чем быстрее вы хотите плыть, тем более расслабленным нужно оставаться. Единственная разница между плаванием быстро и медленно – скорость. А скорость не имеет ничего общего со сжатыми зубами и напряженными мышцами.
- 3) Быстро – это действительно быстро. 90% от максимума – это не быстро. 95% - это тоже не быстро. Только 100% - это по-настоящему быстро. Вы не становитесь быстрее, если проводите тренировки на скорость с близкими к

максимуму усилиями. Вы становитесь быстрее, только если плывете на лучшей скорости, которую когда-либо достигали.

4) Думайте быстро, чтоб плыть быстро. Приготовьтесь ментально к высокой скорости, настройтесь на нее перед тренировкой. Прокручивайте у себя в голове слова, которые ассоциируются с огромной скоростью.

5) Скорость от бортика до бортика. Самые быстрые пловцы мира обычно достигают своей максимальной скорости раньше, чем противники. Иными словами, ускорение очень важно для них. Также они завершают гонку также на высокой скорости, что не менее важно. Если вы тренируете скорость, работайте над ней от борта до борта: максимальный старт – максимальный финиш.

6) Количество не всегда переходит в качество. Цель скоростных тренировок – развивать скорость. Увеличение количества преодоленных отрезков и общего объема скоростной работы в ущерб качеству этой самой работы разовьет лишь способность плыть медленней. Каждый отрезок должен преодолеваться на максимальной скорости.

7) Сохраняйте правильную технику на скорости. Высокая скорость не является оправданием, если вы забываете технику.

Далее мы приведем пять самых эффективных сетов на развитие скорости.
Killer Kick Set

Самые быстрые пловцы – очень сильные кикеры. Сверхзадача этого сета помочь пловцу максимально сократить разницу между временем, за которое он преодолевает 50 метров на ногах и 50 метров своим стилем.

Часть 1 – поиск лимита скорости

- Пловец должен проплыть 50 метров тем стилем, которым лучше плавает. К получившемуся времени прибавьте 15 секунд.
- Теперь пловец на ногах должен преодолеть 50 метров быстрее, чем лучшее время +15 секунд.
- Отнимите одну секунду (должно получиться лучшее время+14 секунд)
- Цель – проплыть быстрее чем лучшее время +14 секунд
- Отнимите еще одну секунду (должно получиться лучшее время +13 секунд)
- Цель уже выплыть из нового времени
- Отнимайте таким образом по секунде до тех пор, пока пловец не коснется бортика точно в назначенное время. Это и будет его лимит скорости плавания на ногах.

Часть 2 – тренировка на лимите скорости

8 отрезков по 50 на ногах, соблюдая свой индивидуальный лимит скорости. На каждый отрезок дается 2 минуты, включая отдых и время плавания. Чтобы разнообразить упражнение, добавьте доску для плавания.

Over/Under Set

Суть сета заключается в следующем: вы должны стремиться преодолеть ваше старое лучшее время на дистанции с помощью более коротких дистанций. Допустим, чтобы улучшить ваш старый результат, вам нужно проплыть 100 метров за 60 секунд и вы стремитесь к этому результату. Тогда Over/Under Set будет выглядеть таким образом:

- разминка
- 2 отрезка по 25 метров, 15 секунд на отрезок
- 2 отрезка по 30 метров, 18 секунд на отрезок
- 100 метров проплывите в спокойном темпе, немного растяжки
- 2 по 40, 24 секунды на отрезок
- 2 по 50, 30 секунд на отрезок
- 200 метров проплывите в спокойном темпе, растяжка
- 2 по 55, 33 секунды на отрезок
- 2 по 60, 36 секунд на отрезок
- 300 метров спокойного плавания и растяжка
- 1 отрезок 70 метров за 42 секунды
- 1 отрезок 80 метров за 48 секунд

Таким образом, вы постепенно подбираетесь к тому, чтобы проплыть 100 метров за минуту. Ключевой момент заключается в том, что пловец должен получать столько отдыха между отрезками, сколько необходимо, уложиться в заявленное время.

8-10-12-14-16

Вы можете использовать также другие числа, в зависимости от уровня подготовки. Главное – принцип. Перед началом этой сессии нужно хорошо размяться и потянуть мышцы. А принцип упражнения в следующем:

- вы делаете 8 гребков на максимально для вас скорости, в полную мощь, затем плывете до конца бассейна в спокойном темпе
- снова гребки на максимальной скорости, уже 10 штук, а потом снова расслабляетесь и доплываете бассейн
- 12 гребков на максимуме – спокойной доплываем
- 14 гребков на максимуме – до конца бассейна отдыхаем
- 16 гребков в полную силу, доплываем бассейн, потом еще 100-200 метров спокойного плавания
- повторяем сессию 2-4 раза

Возможно множество вариаций этого упражнения. К примеру, можно добавить старт с тумбы, выполнять упражнение с лопатками (тут следует быть очень осторожным, использовать лопатки небольшого размера), используйте разные точки в бассейне для старта. Это упражнение позволяет вам оттачивать мастерство старта и взрывную силу рывка.

Dive Cones

Это соревновательное упражнение, которое способствует эмоциональной разгрузке после долгих тяжелых тренировок.

Разбейте пловцов по парам, так, чтобы в каждой двойке были спортсмены с равными возможностями. Первый пловец работает 10 секунд на максимуме, стремясь преодолеть максимальное расстояние за это время, второй идет за ним по бортику и ставит отметку на той точке, где его партнер закончил движение. Затем, он уже сам стремится превзойти достижение первого спортсмена.

Предлагаем следующие сеты:

- 5 отрезков по 10 секунд, каждый следующий отрезок нужно превзойти свой результат или результат партнера
- 4 по 15 – также пытаемся улучшить результат
- 3 по 20 – опять же стремимся к лучшему
- 2 по 25 – все так же плывем быстрее
- 1 по 30

Почему это работает?

- Упражнение пробуждает соревновательный дух в спортсменах, что заставляет их выкладываться действительно на 100%
- Упражнение дает пловцу понятную, осязаемую цель – превзойти достижение напарника
- Развивает командный дух
- Снимает напряжение от долгих спортивных сборов

Вариации этого упражнения: спортсмен должен считать количество гребков во время упражнения, также можно устроить соревнование среди всех членов команды, победителем будет тот, кто отодвинет планку на большую дистанцию.

Super Sixties

Это простые отрезки по 60 метров. Почему 60? Лучшие тренеры считают эту дистанцию идеальной для тренировки скоростных качеств. Она достаточно длинная, чтобы спортсмен мог развить способность поддерживать максимальную скорость, при этом достаточно короткая, чтобы способствовать развитию скоростных качеств, а не выносливости.

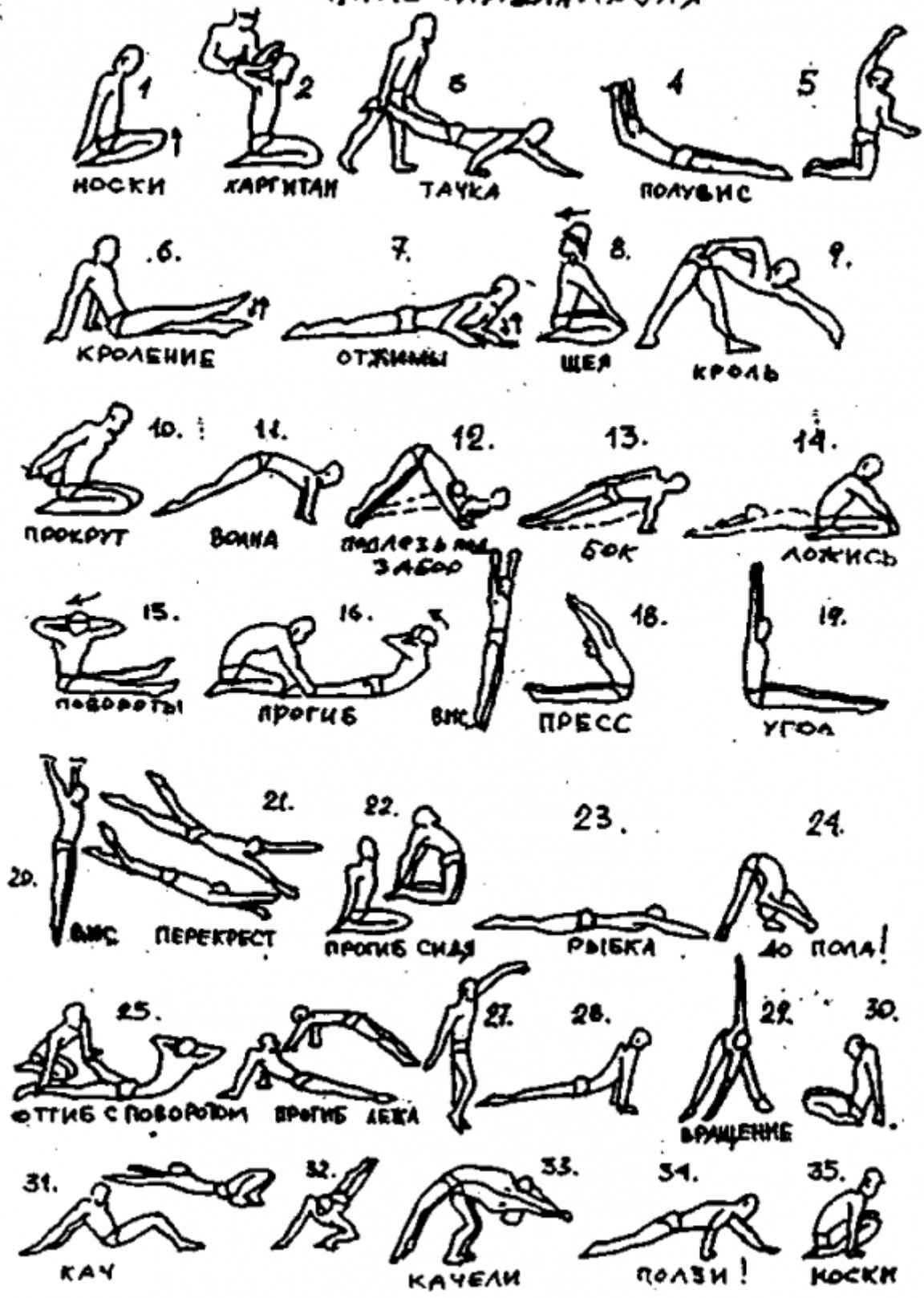
Пример:

Сет 6 по 60 на максимальной целевой скорости. Между каждым отрезком – расслабляющее плавание, чтобы восстановить дыхание и пульс. Нужно давать столько отдыха спортсмену, сколько необходимо, чтобы он мог плыть следующий отрезок не хуже предыдущего.

Доступны различные варианты отрезков по 60: вы можете стартовать с тумбы, делать поворот, потом доплыть оставшиеся 10 метров, либо стартовать на отметке в 10 метров, потом после поворота доплыть 20 метров. Вы можете начинать с любой отметки в бассейне, в зависимости от задач.

Если ваша задача – развить скорость, то эти пять упражнений – отличный вариант для ваших тренировок.

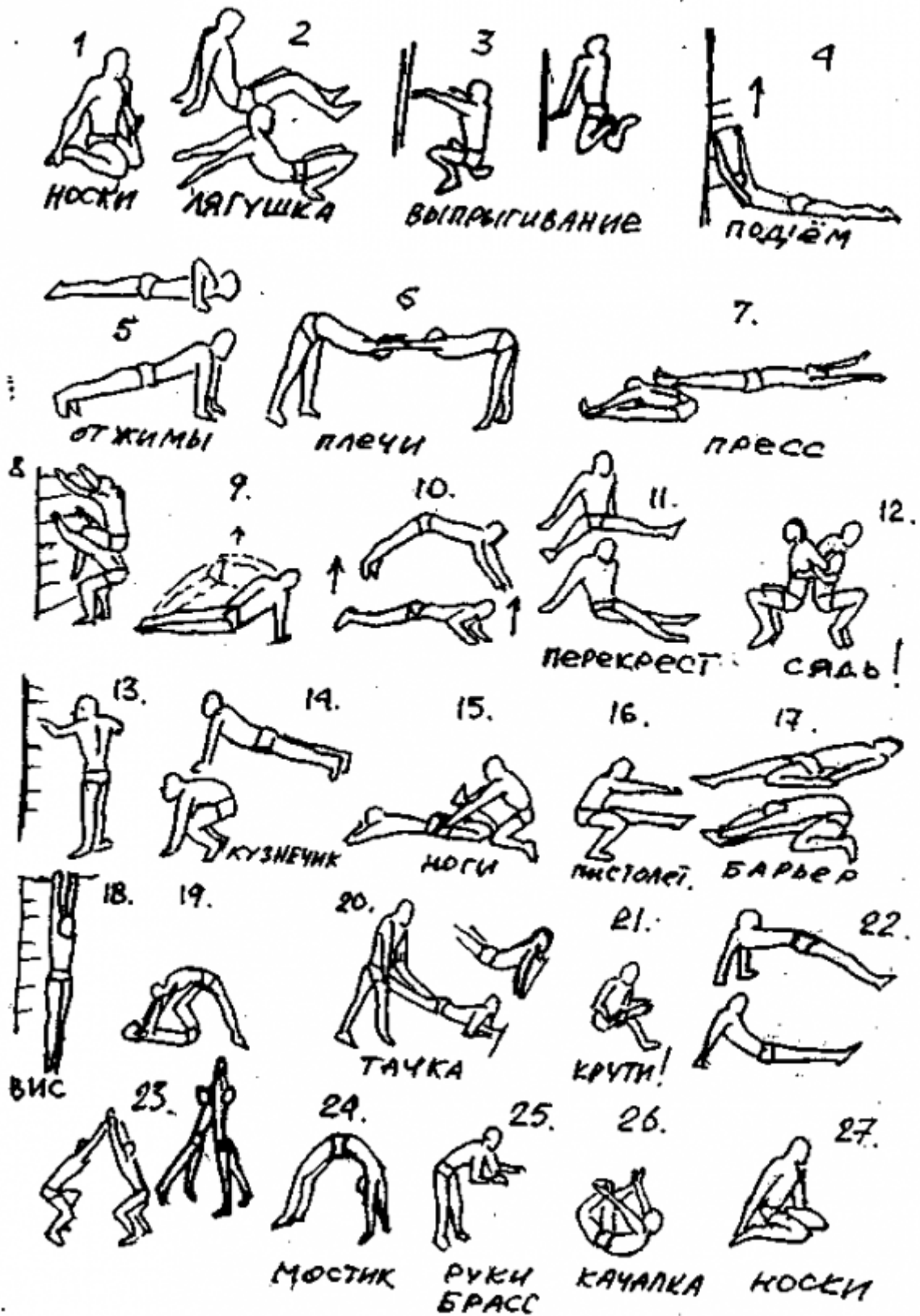
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРОЛЯ



Брасс

Ниже приведены задания, которые следует выполнять брассистам:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРАССА



Баттерфляй

Аналогично, комплекс заданий для тренировки пловцов баттерфляем:

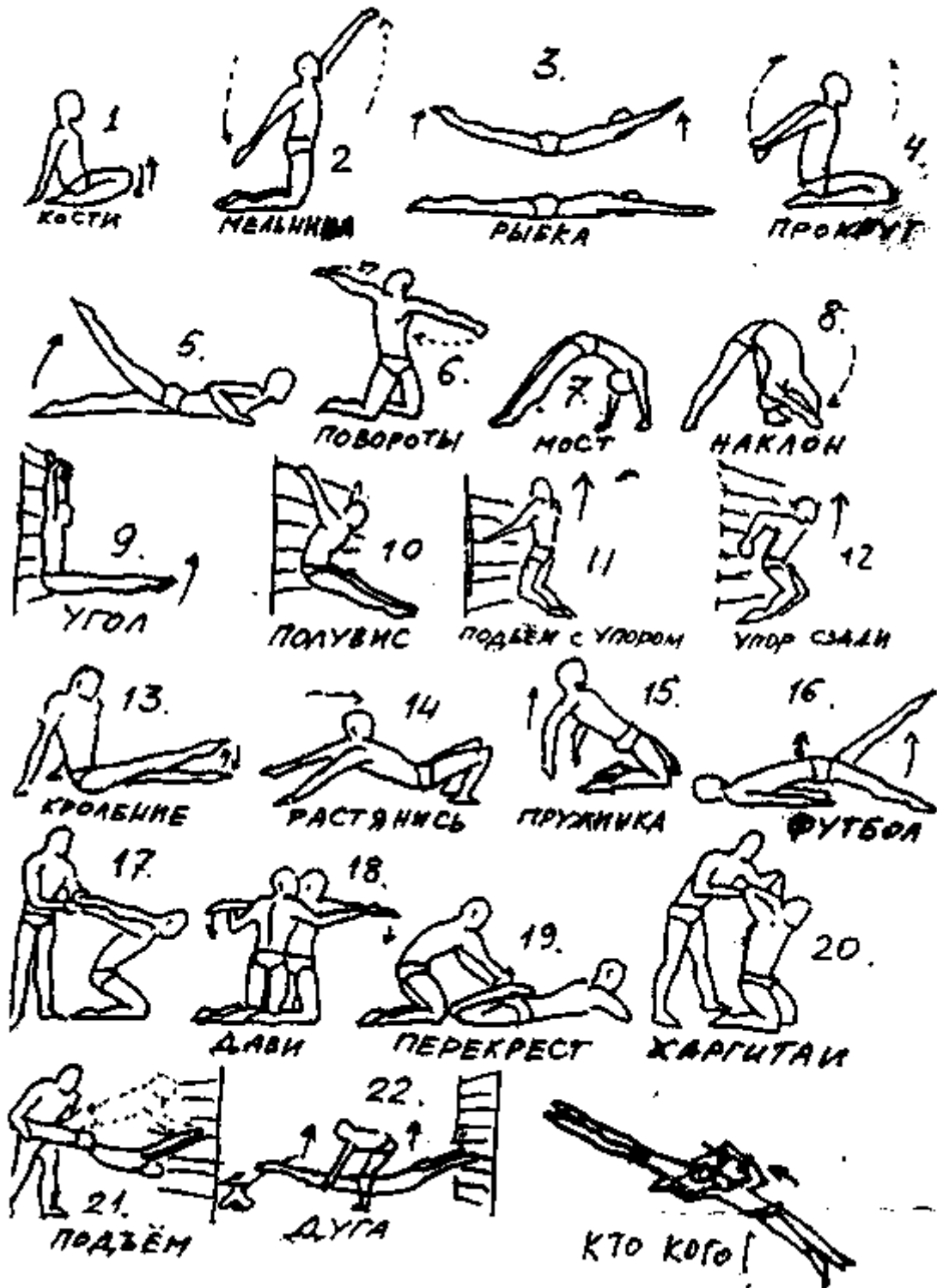
УПР. ДЛЯ БАТТЕРФЛЯУ



На спине

Если вы – спиннингист, то Вам будет интересна эта программа для тренировки на суше:

24 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНИСТА



Рекомендации по выполнению

- Упражнения рекомендуется выполнять **один раз в день**.
- Если вы начинающий – стремитесь выполнять их **не менее 5 дней в неделю**.
- Для более продвинутых пловцов рекомендуются **2-3 занятия каждую неделю**.
- Рекомендуемое количество повторов на каждое упражнение указано выше. Если сразу же сложно делать такое количество – делайте столько, сколько будет получаться. Постепенно Вы наберете форму и станет легче, весь комплекс можно будет выполнить **за 15-20 минут**.

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса.

Вводные положения

Во время проведения занятий необходимо исключить возможность:
травм при падении на неровной поверхности;
травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
травм вследствие плохой разминки;
травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Воспитанники обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Воспитанники должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения воспитанники во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Воспитанники должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации по технике безопасности при проведении занятий на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до воспитанника во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив тренеру-преподавателю дистанционно.

После окончания занятий

Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду.