

Вторник-27 сентября

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.

Среда – 29 сентября

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). Тоже 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 описав 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

Четверг- 30 сентября

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. То же 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**

Пятница- 1 октября

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 оперевшись 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.

Суббота – 2 октября

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 поднятие 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. То же 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**