

План-конспект
недельного цикла на 6-12 апреля 2020 года
общеподготовительного периода
группы начальной подготовки 3 года обучения
Плавание
Тренер-преподаватель Наумов Ю.В.

Задачи:

Образовательная: Совершенствовать технику плавания «кролем на груди». Совершенствовать технику поворотов в комплексном плавании.

Воспитательная: Способствовать воспитанию силы воли и упорства.

Развивающая: Воспитывать координационные способности.

Оздоровительная: Способствовать укреплению здоровья. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем..

Форма проведения занятия: дистанционная

Форма одежды: спортивная

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 35 мин	ОРУ с мячом	1-2 раза	Спина прямая.
	1. «Круговые вращения»	2-4 раза	Максимально поднять плечи вверх.
	И.п. – стойка НН врозь, мяч вниз.	30 с	Руки прямые, спина прямая. Мяч поднимаем снизу- вперед до параллели с полом
	1- 4 вращение головой вправо	30 с	Ноги не отрывать от пола, спина прямая, руки не сгибать.
	5- 8 то же влево	4-6 раз	Руки параллельно пола
	2. «Плечики»	30 с	Спину не прогибать.
	И.п. – стойка НН врозь, мяч вниз.	30 с	Ноги прямые, руки максимально тянем к полу
	1- плечи вверх	30 с	Спина прямая
	2- и.п.	30 с	Следить за выполнением
	3. «Подъемы»	20 раз	Спина прямая. Максимальная амплитуда движения.
	И.п. – стойка НН врозь, мяч вниз.	20 раз	Пятки от пола не отрывать, спина прямая
	1- мяч вперед	20 раз	Следить за правильным выполнением
	2- И.п.	20 раз	Ноги врозь, пятки не отрывать
	4. «Повороты»	20 раз	
И.п. – стойка НН			

	врозь, мяч вперед	20 раз	Количество бросков должен сделать каждый занимающийся и на каждую руку.
	1- поворот вправо	20 раз	
	2- то же влево	10 с	Мяч при броске надо подкручивать вверх, чтобы он прилетел прямо в руки напарнику.
	5. «Подарок»	20 с	
	И.п.– стойка НН врозь, мяч у груди, руки согнуты	1-2 раза	
	1 –мяч вперед	200 м	Следить за выполнением, ноги вместе.
	2- И.п.	200 м	Спина прямая
	6. «Вверх»	100 м	Ноги вместе, колени не сгибать, стараться головой коснуться прямых колен.
	И.п.– стойка НН врозь, мяч у груди	100 м	
	1 – жим вверх	400 м	Соединить руки за спиной, локоть направлен вверх. Спина прямая.
	2 – И.п.	400 м	
	7. «Наклоны»	200 м	Следить за выполнением
	И.п. – стойка НН врозь, мяч вниз	1 -2 раза	Потянуться вверх
	1- мяч вверх		Носки ног оттянуты, стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы “от бедра”.
	2 – 3 наклон вниз	10 раз	
	4- И.п.		Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз. Правильный вдох, выдох
	8. «Жим за голову»		Вдох выполнять на три гребка.
	И.п. – стойка НН врозь, мяч за головой.		Рука входят в воду под углом, делает восьмерку под водой, выполняя толчок во второй части гребка.
	1- мяч вверх		
	2 – И.п.		Лицо опущено в воду. Выполнять “гребок” до бедер.
	9. «Вокруг себя»		
	И.п. – стойка НН врозь, мяч вниз		8x50 м – ускорение, 25 м на спине восстановление дыхания.
	1-4 передаем мяч вокруг пояса		Следить за правильным

	<p>вправо</p> <p>5- 8 то же влево</p> <p>10. «Махи ногами»</p> <p>И.п. – стойка НН врозь, мяч в левой руке</p> <p>1 – мах правой ногой, мяч передать под ногой в правую руку</p> <p>2 – то же в левую руку</p> <p>11. « Приседания»</p> <p>И.п. – стойка НН врозь, мяч у груди</p> <p>1- упор присев</p> <p>2- И.п.</p> <p>12. « Пресс»</p> <p>И.п. – лежа на спине, РР у груди</p> <p>1- сед</p> <p>2- И.п.</p> <p>Упражнения в парах</p> <p>13. Бросок мяча от груди двумя руками</p> <p>14. Бросок мяча от груди поочередно правой и левой рукой</p> <p>15. Бросок из-за головы двумя руками</p>		<p>выполнением</p> <p>Темп средний.</p> <p>Проплывание максимальной дистанции</p> <p>Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание</p>
--	---	--	--

16. Бросок двумя руками снизу из наклона, выпрямляя туловище

17. Один из пары стоит спиной к другому. Бросает тот спортсмен, который стоит спиной, бросает из наклона между ног. Бросок вверх.

18. Бросок от груди сидя. Сед, напротив друг друга, мяч у груди. Бросающий ложится-садится-бросает. Напарник проделывает то же самое: ловит мяч-ложится-садится и бросает.

19. Бросок из-за головы сидя. Сед, напротив друг друга, ноги врозь.

Упражнения направленные на растяжку мышц

20. «Складочка»

И.п. – узкая стойка

1-8 наклон вперед, РР обнять голень

21. «Замочек»

И.п. – стойка НН врозь

1-4 растяжка плечевого сустава

	<p>левая РР вверх, правая вниз, замок за спиной.</p> <p>5-8 растяжка плечевого сустава правая РР вверх, левая вниз, замок за спиной.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p> <p>22. «Потягушки»</p> <p>И.п. – стойка, РР вниз</p> <p>1- РР вверх, встать на носки – вдох</p> <p>2- РР вниз, наклон – выдох</p> <p>Организованный переход в бассейн</p> <p>Спине</p> <p>10. Упражнение на дыхание.</p>		
--	---	--	--

Основная часть 30 мин. Теория Вопросы:	1. Проплавание дистанци «кролем на груди»	
	2. Упражнение на дыхание	
	3. Совершенствование поворота	
Заключительная часть: 05 мин.	Упражнение на дыхание	

Примечание:

Материалы по теоретической подготовке учащиеся отделения Плавания получают на адреса электронной почты.