План дистанционного обучения спорт глухих дисциплина-плавание
группа Т-4
Тренер-преподаватель Смирнова Г.Ю.
23-29.10.2023 г.

Этап спортивной подготовки		Т-4	
	Направленность тренировки	Совершенствование двигательных качеств с преимущественной направленностью на выносливость	
	Требования к месту занятий, необходимый инвентарь	Физические упр. выполняются самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 6 до 14 лет) соблюдая при этом правила выполнения упр. и нормы нагрузки, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого спортсмена	
	Содержание: понедельник	дозировка	О М У
1	Подготовительная часть Разминка. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба в приседе, наклоны, приседания. Упр. силовой направленности – отжимания, приседания, прыжки	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть. 1. Кроссовый бег или лыжная прогулка. Или прыжки на скакалке: - прыжки на двух ногах, - поочередно с ноги на ногу, - только на правой ноге - только на левой ноге - прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Спортивные/ подвижные игры	20 мин 60 – 80 прыжков 40 прыжков 20 мин	Бег в легком темпе Прыжки сериями по 2 подхода. Отдых между сериями по самочувствию
3	Заключительная часть 1. Упр. на расслабление мышц (вращения, махи руками, то же ногами) 2. Специальные упражнения пловца: - стоя, руки в стороны – быстрое вращение кистей, сжатых в кулак, вперед и назад - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх – выкрут с палкой - стоя: одновременные круговые вращения руками в сочетании с волнообразными движениями туловищем, как при плавании способом дельфин. - сед на пятках: наклоняясь назад, лечь на спину и выполнить несколько пружинистых подниманий коленей вверх - стоя, руки вытянуты над головой – круги туловищем вправо и влево - сидя - вращение стопы с помощью и без помощи рук	15 – 20 раз 15 -20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 15 – 20 раз 15 – 20раз 20 - 30 раз 20 -30 раз 40 раз	Выкрут выполнять сначала с широким захватом, затем постепенно сближая кисти Вращение выполнять с максимальной амплитудой движения в одну и другую сторону

	- стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: рывковые движения рук назад – вверх - стоя, руки, согнутые в локтях, назад: рывки локтями вверх до отказа 3. Стоя, руки на пояс: маховые движения ногой в стороны, вперед и назад (правой ногой и левой ногой) 4. Стоя, ноги вместе, наклоны к прямым ногам, руками касаться пола 5. Стоя, ноги шире плеч, наклоны поочередно к правой ноге и к левой ноге 6. Ноги широко в стороны, сед на правую ногу, пружинящие покачивания, сед на левую ногу. 7. Упражнения на расслабление (махи правой и левой ногой, вращения и махи правой и левой рукой)	30 раз 20 раз 20 раз	Движения свободные, расслабленные Ноги прямые, колени не сгибать Движения спокойные, расслабленные
	Направленность тренировки	Совершенствование двигательных качеств с преимущественной направленностью на силу, выносливость, гибкость	
	Требования к месту занятий, необходимый инвентарь	Физические упр. выполняются самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 6 до 14 лет) соблюдая при этом правила выполнения упр. и нормы нагрузки, а так же учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.	
	Содержание: вторник	дозировка	О М У
1	Подготовительная часть Разминка. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба в приседе, наклоны, приседания.	10-15 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть Кросс на улице	8-10 км	
3	Заключительная часть Упражнения на расслабление. Вращение, маховые движения руками и ногами.	30 раз	
	Направленность тренировки	Совершенствование двигательных качеств с преимущественной направленностью на силу, выносливость, ловкость	
	Требования к месту занятий, необходимый инвентарь	Физические упр. выполняются самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 6 до 14 лет) соблюдая при этом правила выполнения упр. и нормы нагрузки, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.	
	Содержание: среда	дозировка	ОМУ
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	

	руками, одновременные вращения руками, поочередные вращения руками, наклоны, приседания, выпрыгивания. Маховые движения ногами вперед – назад, вправо – влево.		
2	Основная часть 1. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук - отжимания 2. Приседания в полный присед с последующим подъемом на носочки 3. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания с хлопком ладонями. 4. Приседание в полный присед с последующим выпрыгиванием вверх и махом руками через стороны вверх. 5. В упоре лежа. Отжимания с попеременным подниманием ног вверх. 6. Лежа на полу, руки на затылке. Сгибаясь в пояснице, перейти в положение сидя, наклон к прямым ногам. 7. В упоре лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг – «циркуль». 8. Стоя. Прыжки вверх с разведением и сведением ног. 9. В упоре лежа. Поочередное поднимание одной руки вверх. 10. Лежа на спине, руки в стороны – поднять ноги до прямого угла. 11. В упоре сзади, отжимания. 12. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, одна нога впереди, другая сзади. 13. В упоре лежа. Передвижение вперед, волоча ноги с вытянутыми и расслабленными носками. 14. Лежа на груди, руки на затылке, поднять туловище вверх – прогнуться. 15. В полном приседе – многоскоки. 16. Сидя на полу, опираясь руками сзади, - поднять прямые ноги (вместе), выполнять круги в одну и другую сторону.	15 - 20 раз 20 - 30раз 15 раз 20 - 30 раз 10 - 15 раз 20 - 30 раз 3 – 4 круга 20 - 30раз 20 раз 20 – 30 раз 15 – 20 раз 20 раз 8 – 10 шагов 20 раз 10 -15 раз 5 – 6 кругов 15 – 20 раз 8 – 10 прыжков 15 – 20 раз	Упражнения выполняются сериями по 2 подхода, отдых по самочувствию Грудью пола не касаться Колени прямые Таз пола не касается Корпус прямой Колени прямые Таз пола не касается Максимальный прогиб в пояснице Колени прямые

	17. В упоре лежа, ноги на скамейке – отжимания. 18. В полном приседе – многоскоки боком к направлению движения. 19. В упоре сзади – отжимания с высоким прогибанием туловища вверх. 20. Лежа на полу. Поднимать ноги поочередно до прямого угла.	20 – 30 раз	Таз пола не касается, прогиб в пояснице –максимальный Колени прямые
3	Заключительная часть 1. Стоя. Прямые руки вперед. «Ножницы» в горизонтальной плоскости в максимальном темпе. 2. Стоя. Руки в стороны. Сжимать пальцы в кулак с максимальной силой и в максимальном темпе. 3. Стоя. Руки в стороны. Кисти сжаты в кулак. Вращение кистей в максимальном темпе, с максимальной амплитудой. 4. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед 5. Стоя, руки вытянуты над головой – круги туловищем вправо и влево. 6. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: отведение, рывковые движения руками назад – вверх, вправо и влево. 7. Стоя ноги шире плеч, поочередный наклон к правой и левой ноге. 8. Стоя, руки, согнутые в локтях, назад: рывки руками вверх до отказа. 9. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая – поочередное поднимание колена вперед – в сторону « до отказа». 10. Стоя, руки вверх в замок пружинящие, рывковые движения вперед и назад, вправо и влево. 11. Стоя, руки на пояс: маховые движения ногой в стороны, вперед и назад 12. Сидя ноги вытянуты вперед в стороны, наклон вперед, грудью касаться пола.	15 – 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 30 раз 20 раз 20 – 30 раз 20 раз 30 раз 20 – 30 раз 30 раз 20 – 30 раз	Руки прямые, ширину захвата уменьшать Ноги на ширине плеч, колени прямые Колени прямые Движения расслабленные с максимальной амплитудой Колени прямые Таз от пяток не отрывать

	13. Сидя на пятках, руки сзади в упоре на полу пружинящие подъемы коленей вверх, покачивания на голеностопе. 14. Стоя, руки за головой – завязать полотенце за головой в узел и развязать его. 15. То же, но руки за спиной. 16. Стоя, упражнения на расслабление. Маховые движения руками и ногами вперед и назад, вправо и влево.		Движения свободные с максимальной амплитудой
	Направленность тренировки	Совершенствование двигательных качеств с преимущественной направленностью на силу, выносливость, гибкость	
	Требования к месту занятий, необходимый инвентарь	Физические упр. выполняются самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 6 до 14 лет)соблюдая при этом правила выполнения упр. и нормы нагрузки, а так же учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.	
	Содержание: четверг	дозировка	О М У
1	Подготовительная часть Разминка. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба в приседе, наклоны, приседания.	10-15 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть Кросс на улице	8-10 км	
3	Заключительная часть Упражнения на расслабление. Вращение, маховые движения руками и ногами.	30 раз	
	Направленность тренировки	Совершенствование двигательных качеств с преимущественной направленностью на силу, выносливость, ловкость	
	Требования к месту занятий, необходимый инвентарь	Физические упр. выполняются самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 6 до 14 лет) соблюдая при этом правила выполнения упр. и нормы нагрузки, а так же учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.	
	Содержание: пятница	дозировка	ОМУ
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, имитационные движения руками способами плавания «дельфин», «кроль»,» брасс». Одновременные вращения руками, поочередные вращения руками, маховые движения руками, наклоны, приседания, выпрыгивания. Маховые движения ногами вперед – назад, вправо – влево.	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть 1. Прыжки через скакалку на двух ногах	80 раз	Круговая тренировка, (5кругов) отдых между этапами 1 мин.

	2. Стоя, жим гантелей двумя руками от груди вверх	20 раз	Отдых после 10 этапа - 5 мин выполняя упр. на расслабление. Вес гантелей 3 кг.
	3. Приседания в полный присед с последующим подъемом на носочки	30 раз	
	4. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания.	15 раз	Грудью пола не касаться
	5. Прыжки через скакалку с ноги на ногу	100 раз	
	6. Стоя жим гантелей двумя руками из - за головы вверх	40 раз	
	7. Лежа на спине, руки за головой наклон к прямым ногам	20 раз	Ноги прямые, колени не сгибать
	8. В упоре сзади от стула или скамейки, сгибание и разгибание рук – отжимания	15 раз	Таз пола не касается
	9. Выпрыгивания из полного приседа с одновременным махом руками через стороны	20 раз	
	10. Стоя в наклоне, поочередные маховые движения руками с гантелями вперед - назад	40 раз	
3	Заключительная часть 1. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед	15 – 20 раз	Руки прямые, ширину захвата уменьшать
	2. Стоя ноги вместе, наклон вперед грудью касаться коленей, руками касаться пола	20 раз	Колени прямые
	3. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: отведение, рывковые движения руками назад – вверх, вправо и влево	20 раз	Ноги на ширине плеч, колени прямые
	4. Стоя ноги шире плеч, поочередный наклон к правой и левой ноге	20 раз	Колени прямые
	5. Стоя, руки, согнутые в локтях, назад: рывки руками вверх до отказа	30 раз	Движения свободные с максимальной амплитудой
	6. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене : пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук	20 раз	
	7. Стоя, руки вверх в замок пружинящие, рывковые движения вперед и назад, вправо и влево	20 – 30 раз	
	8. Стоя, руки на пояс : маховые движения ногой в стороны, вперед и назад	20 раз	Движения расслабленные с максимальной амплитудой

	9. Сидя ноги вытянуты вперед в стороны, наклон вперед, грудью касаться пола 10. Сидя на пятках, руки сзади в упоре на полу пружинящие подъемы коленей вверх, покачивания на голеностопе 11. Стоя, упражнения на расслабление. Маховые движения руками и ногами вперед и назад, вправо и влево.	30 раз 20 – 30 раз	Колени прямые Таз от пяток не отрывать Движения свободные с максимальной амплитудой
	Направленность тренировки	Совершенствование двигательных качеств с преимущественной направленностью на силу	
	Требования к месту занятий, необходимый инвентарь	Физические упр. выполняются самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 6 до 14 лет) соблюдая при этом правила выполнения упр. и нормы нагрузки, а так же учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения верхних или нижних конечностей.	
	Содержание: суббота	дозировка	ОМУ
1	Подготовительная часть Разминка. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, наклоны, приседания.	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть Лыжная подготовка	8-10 км	
3	Заключительная часть Упражнения на расслабление. Вращения, маховые движения руками и ногами	20 – 30 раз	Движения свободные с максимальной амплитудой