План дистанционного обучения спорт ПОДА дисциплина-плавание
группа ССМ
Тренер-преподаватель Смирнова Г.Ю.
23-29.10.2023 г.

	Этап спортивной подготовки	ССМ	
	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 - стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: рывковые движения рук назад – вверх	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 30 раз	Выкрут выполнять сначала с широким захватом, затем постепенно сближая кисти Вращение выполнять с максимальной амплитудой движения в одну и другую сторону

	- 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)	20 раз 20 раз	Движения свободные, расслабленные Ноги прямые, колени не сгибать Движения спокойные, расслабленные
	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 1. Стоя, руки вдоль туловища. Попеременное поднимание прямых рук с гантелями вперед – вверх 2. То же, одновременное поднимание рук вперед-вверх 3. Стоя. Руки опущены, одновременные рывковые движения руками с гантелями, на грудь, вверх, на грудь, вниз. 4. То же поочередно правой и левой рукой 5. Стоя в наклоне, руки с гантелями разведены в стороны, поочередные повороты туловища в правую и левую стороны 6. Стоя, руки с гантелями опущены вниз. Приседание в полный присед с одновременным подъемом рук вверх 7. Стоя, прямые руки с гантелями разведены в стороны ладонями вверх – попеременное сгибание в локтях 8. То же, одновременное сгибание двумя руками	20 -30 раз 20 – 30 раз 20 -30 раз 20 раз 30 раз 20 раз 30 раз 30 раз	Упражнение выполняется по 2 серии отдых между сериями 1 - 2 мин. Вес гантелей - 2 - 3 кг. Упражнение выполнять в быстром темпе Упр. выполнять в среднем темпе Упр. выполнять в среднем темпе

	9. Стоя, жим гантелей вверх от груди двумя руками одновременно 10. То же, поочередно 11. Стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поочередный выпад вперед правой и левой ногой с одновременным махом руками с гантелями через стороны до уровня плеч 12. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены – попеременное поднимание прямых рук назад – вверх 13. Стоя, поднимание прямых рук с гантелями через стороны вверх 14. Стоя ноги на ширине плеч, руки с гантелями вытянуты в стороны. Поочередные повороты корпусом в правую и левую стороны 15. Стоя ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, одна рука вперед, другая назад; круги прямыми руками с гантелями вперед. 16. Стоя ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки с гантелями в стороны – маховые движения руками одновременно 17. Лежа на спине, руки с гантелями в стороны, сведение – разведение рук 18. Лежа на спине, правая рука вверху, левая внизу, поочередные, скрестные маховые движения руками 19. Лежа на спине, жим гантелей вверх двумя руками одновременно 20. Лежа на спине, руки с гантелями вытянуты за головой, сгибание и разгибание рук одновременно	30 раз 20 раз 15 раз 20 раз 40 раз 20 раз 30 раз 30 раз 40 раз 30 раз 20 раз	Локти от пола не отрывать
3	Заключительная часть Упражнения на расслабление. Вращение, маховые движения руками и ногами.	30 раз	
	Содержание: среда	дозировка	ОМУ
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, одновременные вращения руками, поочередные вращения 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. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук - отжимания	15 - 20 раз	Упражнения выполняются сериями по 2 подхода, отдых по самочувствию
	2. Приседания в полный присед с последующим подъемом на носочки	20 - 30раз	
	3. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания с хлопком ладонями.	15 раз	Грудью пола не касаться
	4. Приседание в полный присед с последующим выпрыгиванием вверх и махом руками через стороны вверх.	20 - 30 раз	
	5. В упоре лежа. Отжимания с попеременным подниманием ног вверх.	10 - 15 раз	Колени прямые
	6. Лежа на полу, руки на затылке. Сгибаясь в пояснице, перейти в положение сидя, наклон к прямым ногам.	20 - 30 раз	
	7. В упоре лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг – «циркуль».	3 – 4 круга	Таз пола не касается
	8. Стоя. Прыжки вверх с разведением и сведением ног.	20 - 30раз	
	9. В упоре лежа. Поочередное поднимание одной руки вверх.	20 раз	Корпус прямой
	10. Лежа на спине, руки в стороны – поднять ноги до прямого угла.	20 – 30 раз	Колени прямые
	11. В упоре сзади, отжимания.	15 – 20 раз	Таз пола не касается
	12. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, одна нога впереди, другая сзади.	20 раз	
	13. В упоре лежа. Передвижение вперед, волоча ноги с вытянутыми и расслабленными носками.	8 – 10 шагов 20 раз	Максимальный прогиб в пояснице
	14. Лежа на груди, руки на затылке, поднять туловище вверх – прогнуться.	10 -15 раз	
	15. В полном приседе – многоскоки.	5 – 6 кругов	Колени прямые
	16. Сидя на полу, опираясь руками сзади, - поднять прямые ноги (вместе), выполнять круги в одну и другую сторону.	15 – 20 раз 8 – 10 прыжков	
	17. В упоре лежа, ноги на скамейке – отжимания.	15 – 20 раз	
	18. В полном приседе – многоскоки боком к направлению движения.	20 – 30 раз	Таз пола не касается, прогиб в пояснице –максимальный Колени прямые

	19. В упоре сзади – отжимания с высоким прогибанием туловища вверх. 20. Лежа на полу. Поднимать ноги поочередно до прямого угла.		
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. 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 – 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

	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
	Содержание: четверг	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 2. Стоя, жим гантелей двумя руками от груди вверх 3. Приседания в полный присед с последующим подъемом на носочки 4. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания. 5. Прыжки через скакалку с ноги на ногу 6. Стоя жим гантелей двумя руками из - за головы вверх 7. Лежа на спине, руки за головой наклон к прямым ногам 8. В упоре сзади от стула или скамейки, сгибание и разгибание рук – отжимания 9. Выпрыгивания из полного приседа с одновременным махом руками через стороны 10. Стоя в наклоне, поочередные маховые движения руками с гантелями вперед - назад	 80 раз 20 раз 30 раз 15 раз 100 раз 40 раз 20 раз 15 раз 20 раз 40 раз	Круговая тренировка, (5кругов) отдых между этапами 1 мин. Отдых после 10 этапа - 5 мин выполняя упр. на расслабление. Вес гантелей 3 кг. Грудью пола не касаться Ноги прямые, колени не сгибать Таз пола не касается
3	Заключительная часть 1. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед 2. Стоя ноги вместе, наклон вперед грудью касаться коленей, руками касаться пола 3. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены:	 15 – 20 раз 20 раз 20 раз	 Руки прямые, ширину захвата уменьшать Колени прямые Ноги на ширине плеч, колени прямые

	отведение, рывковые движения руками назад – вверх, вправо и влево 4. Стоя ноги шире плеч, поочередный наклон к правой и левой ноге 5. Стоя, руки, согнутые в локтях, назад: рывки руками вверх до отказа 6. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене : пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук 7. Стоя, руки вверх в замок пружинящие, рывковые движения вперед и назад, вправо и влево 8. Стоя, руки на пояс : маховые движения ногой в стороны, вперед и назад 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.	20 раз 20 раз 30 раз 20 раз 20 – 30 раз 20 раз 30 раз 20 – 30 раз	Колени прямые Движения свободные с максимальной амплитудой Движения расслабленные с максимальной амплитудой Колени прямые Таз от пяток не отрывать Движения свободные с максимальной амплитудой
	Содержание: пятница	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 Кросс на улице	8-10 км	
3	Заключительная часть Упражнения на расслабление. Вращения, маховые движения руками и ногами	20 – 30 раз	Движения свободные с максимальной амплитудой
	Содержание: суббота	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	20 мин 60 – 80 прыжков 40 прыжков 20 мин	Бег в легком темпе Прыжки сериями по 2 подхода. Отдых между сериями по самочувствию

	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Спортивные/ подвижные игры		
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 - 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)	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 30 раз 20 раз 20 раз	Выкрут выполнять сначала с широким захватом, затем постепенно сближая кисти Вращение выполнять с максимальной амплитудой движения в одну и другую сторону Движения свободные, расслабленные Ноги прямые, колени не сгибать Движения спокойные, расслабленные