План дистанционного обучения спорт ПОДА дисциплина-плавание
группа НП-1
Тренер-преподаватель Смирнова Г.Ю.
23-29.10.2023г.

Этап спортивной подготовки		НП-1 ПОДА	
	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 также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, степенью поражения верхних или нижних конечностей.	
	Содержание: понедельник	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	5 км	
3	Заключительная часть Упражнения на расслабление. Вращения, маховые движения руками и ногами	40 раз	Движения свободные с максимальной амплитудой
	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 так же учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. Упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого спортсмена	
	Содержание: среда	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 мин 5 мин Не менее 15 различных упр.	
2	Основная часть. Кросс на улице	5-6 км	
3	Заключительная часть 1. Упражнения на расслабление (махи правой и левой ногой, вращения и махи правой и левой рукой)	20 раз	Движения спокойные, расслабленные
	Этап спортивной подготовки	НП-1 ПОДА	

	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: четверг	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	5 км	
3	Заключительная часть Упражнения на расслабление. Вращения, маховые движения руками и ногами	40 раз	Движения свободные с максимальной амплитудой
	Этап спортивной подготовки	НП-1 ПОДА	
	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 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	 60 раз 20 раз 30 раз 15 раз 100 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

	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	20 раз	Движения свободные с максимальной амплитудой
	6. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене : пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук	30 раз	
	7. Стоя, руки вверх в замок пружинящие, рывковые движения вперед и назад, вправо и влево	20 раз	
	8. Стоя, руки на пояс : маховые движения ногой в стороны, вперед и назад	20 – 30 раз	Движения расслабленные с максимальной амплитудой
	9. Сидя ноги вытянуты вперед в стороны, наклон вперед, грудью касаться пола	20 раз	Колени прямые
	10. Сидя на пятках, руки сзади в упоре на полу пружинящие подъемы коленей вверх, покачивания на голеностопе	30 раз	Таз от пяток не отрывать
	11. Стоя, упражнения на расслабление. Маховые движения руками и ногами вперед и назад, вправо и влево.	20 – 30 раз	Движения свободные с максимальной амплитудой