План дистанционного обучения спорт ЛИН дисциплина-плавание
группа УТ-1
Тренер-преподаватель Темуджинова А.В.
23-29.10.2023 г.

	Этап спортивной подготовки	Т-1	
	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: 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. 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

	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: среда	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	 60 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	 15 – 20 раз 20 раз 20 раз	Руки прямые, ширину захвата уменьшать Колени прямые

	3. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: 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	Ноги на ширине плеч, колени прямые Колени прямые Движения свободные с максимальной амплитудой Движения расслабленные с максимальной амплитудой 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: 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 нации	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: пятница	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 Упражнения на расслабление (махи правой и левой ногой, вращения и махи правой и левой рукой)	20 раз	Движения спокойные, расслабленные
	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: воскресенье	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	 60 раз 20 раз 30 раз 15 раз 100 раз 40 раз 20 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

	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	15 раз 20 раз 40 раз	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: 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.	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	Руки прямые, ширину захвата уменьшать Колени прямые Ноги на ширине плеч, колени прямые Колени прямые Движения свободные с максимальной амплитудой Движения расслабленные с максимальной амплитудой Колени прямые Таз от пяток не отрывать Движения свободные с максимальной амплитудой