**Содержание тренировок по плаванию СОГ 1 года обучения**

**тренер – преподаватель Бизяева Анна Александровна.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема**  **занятий** | **Кол-во часов** | **Содержание занятий** |
| 01.04.  2020г. | Упражнения для улучшения осанки. | 1час.  Каждое упр. повторять 15-20раз. | Упражнения для укрепления живота и спины.    1. Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.  2. Лежа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.  3. Лежа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.  4. Лежа на спине, зацепить стопами за край шкафа или дивана; садиться и ложиться без помощи рук. |
| 03.04.  2020г. | Комплекс прыжковых упражнений. | 1час | Прыжки через скакалку.  3 - серии по 50 прыжков.  Разножка 3серии по 40-50 прыжков.  Прыжки танцевального характера 2 серии по 5 минут с интервалом отдыха 2-3 минуты. |
| 06.04.2020г. | Выполнение силовых упражнений. | 1час | Разминка: ОРУ.  1.Исходное положение (и.п.) Основная стойка. 1-2 Руки через стороны вверх подняться на носки.  3-4 исходное положение.  2.И.п. руки за голову, повороты туловища в право и в лево.  3.И.п. Наклониться руки вперед. Поочередное вращение руками вперед как при плавании кроль на груди.  4.И.п. руки в стороны, упражнение »Мельница».  5.И.п. Руки вперед прямые. Приседания.  Задания:  Отжимания из упора лежа – 3 серии по 10 раз.  Поднимание туловища из положения лежа - 3 серии по 10 раз.  Планка на локтях - 2 серии по 30 сек.  Уголок из положения сидя – 3 серии по 30 сек. |
| 08.04.2020г. | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1час | Каждое упражнение выполнять 3-6 раз.  1.Исходное положение (и.п.) — стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1- 4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад.  2.И.п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад, не сгибая рук в локтях.  3.И.п. — стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5-10 раз).  4.И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 — правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 — и.п., на 5-8 — вправо.  5.И.п. — стойка ноги на ширине плеч - мельница. На счет 1-2 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 — вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).  6.И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 — круговые движения туловищем вправо, на 5-8 — влево (упражнение выполнять плавно).  7.И.п. — стоя правым боком к опоре (стул), правой рукой держась за опору.  Махи левой ногой вперед (5-10раз), назад (5-10 раз), в сторону (5-10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колено маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 30 раз. |
| 10.04.2020г. | Комплекс имитационных упражнений при плавании кроль. | 1час  Между упр. даем себе достаточно отдыха. | 1.Упражнение «Раскрутка» Одновременные махи руками вперед 20 раз. Назад-20раз.  2.«Гребки в наклоне» из положения руки вперед в наклоне плывем кролем, (30 раз) руки работают попеременно.  3.«Лодочка» лежим на груди руки вперед прямые надо прогнуться и поработать ногами как при плавании на воде 4 серии по 15сек.  4.«Кроль ногами сидя» любая опора, 2 серии по 30 сек.  5.«Кроль в планке» Из упора лежа на прямых попеременные гребки руками. 2 серии по 10раз. |