**Задания для самостоятельного выполнения обучающихся по плаванию группы НП-1года обучения**

**тренер – преподаватель Бизяева Анна Александровна**

**В период с 4 по 29 мая 2020 года.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели**  **дата** | **Самостоятельное задание** | **Рекомендации** |
| Понедельник  4.05.2020г. | Бег и ходьба на месте, разминка ОФП.  Развитие гибкости.  C:\Users\Вова\Desktop\img-KT08Me.png  Теоретическая подготовка «Личная гигиена пловца» (<https://vuzlit.ru/3520/lichnaya_gigiena_plovtsa>) | Каждое упр. выполнять по 10 – 15 раз. Все упр. выполнять с большой амплитудой. Попросить родственников вам помочь. Соблюдать технику безопасности.  Ознакомьтесь с данной информацией. Подумайте, почему это очень важно соблюдать. |
| Среда  6.05.2020г. | Бег и ходьба на месте, разминка ОФП, имитация.  Комплекс упражнений для развития ловкости.  C:\Users\Вова\Desktop\img18.jpg  Теоретическая подготовка «Техника плавания от чемпионов» (<http://plavaem.info/video-style-chempionov.php> ) | Попросите родственников помочь вам создать полосу препятствий. Используйте для этого предметы мебели, игрушки и спортивный инвентарь. Пройдите полосу препятствий 3 – 5 раз. каждый следующий раз делая это быстрее или усложняя упражнения.  Соблюдайте технику безопасности.  Ознакомьтесь с данной информацией. Подумайте какой способ плавания для вас интереснее. |
| Пятница  8.05.2020г. | Развитие гибкости.  Бег и ходьба на месте, разминка ОФП.  10 - 15 мин. суставная разминка;  <https://youtu.be/NC4SCkedRk8>  10 мин. Растяжка  [https://youtu.be/WmqoWxcZnFU](%20https:/youtu.be/WmqoWxcZnFU)  C:\Users\Вова\Desktop\img12.jpg  Теоретическая подготовка « Александр Попов легенда российского плавания» (<https://swimlife4.ru/plovets-aleksandr-popov/> ) | Вращение в каждом суставе тела вправо и влево. По 10-20движений в каждую сторону. Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.  Растяжка: Выполняется растяжение и удержание положения от 30 секунд до 1 минуты. В каждом упражнении.  Вспомните упражнения из наших тренировок.  Каждое упр. выполнять по 10 – 15 раз. Все упр. выполнять с большой амплитудой. Попросить родственников вам помочь. Соблюдать технику безопасности. |
| Понедельник  11.05.2020г. | Бег на месте, разминка ОФП.  Комплекс упражнений для развития выносливости в виде круговой тренировки.  http://900igr.net/up/datai/228877/0006-004-.png  Теоретическое занятие « Техника стартов и поворотов в спортивном плавании» [(**http://sportlib.su/Annuals/Swimming/1988/p32-41.htm)**]((http:/sportlib.su/Annuals/Swimming/1988/p32-41.htm)) | Упражнение выполнять в течении 30 сек. и 20 сек. отдых после которого начинать следующее упражнение. Желательно пройти 2-3 круга.  Ознакомьтесь с данной информацией. Подумайте какие ошибки в технике вам мешают плыть быстрее. |
| Среда  13.05.2020г. | Утренняя зарядка .( <https://iplav.com/kak-nauchitsya/suhoe-plavanie.html>)  Бег на месте, разминка ОФП.  Комплекс упр. для развития гибкости.  C:\Users\Вова\Desktop\x_7bcba5e6.jpg  Теоретическая подготовка « Влияние физических упражнений на организм спортсменов» ( <https://vahe-zdorovye.ru/novosti/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka> ) | Каждое упр. выполнять по 10 – 15 раз.  Ознакомьтесь с данной информацией. Подумайте какую пользу спорт принес для вас. |
| Пятница 15.05.2020г. | Утренняя гимнастика – 15 мин: Бег, ходьба на месте – 10 мин, ОРУ,  упр. на развитие гибкости – 10мин.  Бег на месте с высоким коленом в быстром темпе.  Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  1) 5-10 мин. бег (если есть возможность на улице, ходьба или прыжки на скакалке).  2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:  - Имитация движений руками способом дельфин стоя;  - Имитация движений руками способом спина стоя;  - Имитация движений руками способом брасс стоя;  - Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.  3) 5-10 мин. бег (если есть возможность на улице, ходьба или прыжки на скакалке).  4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:  - Имитация движений руками способом дельфин стоя;  - Имитация движений руками способом спина стоя;  - Имитация движений руками способом брасс стоя;  - Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.  5) 5-7 мин. Растяжка.  Техника плавания кролем на груди. | 10 серий по 30 сек, чередуя с отдыхом 1мин .  10 мин.  <https://iplav.com/stili/krol/tehnika> |
| Понедельник  18.05.2020г. | Утренняя зарядка .( <https://iplav.com/kak-nauchitsya/suhoe-plavanie.html>)  Бег на месте, разминка ОФП.  Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости.  C:\Users\Вова\Desktop\file1_html_m411bb69b.jpg  Теоретическая подготовка ( <https://www.swim-sport.ru/>) ( <https://www.proswim.ru/article/7-luchshih-plovcov-mira-sredi-muzhchin/> )  «Легенды спортивного плавания в России и мире» | Каждое упр. выполнять по 10 – 15 раз. Все упр. выполнять с большой амплитудой. Попросить родственников вам помочь. Соблюдать технику безопасности !!!  Ознакомьтесь с данной информацией. Найдите историю о своем кумире в спорте и поделитесь данной информацией в группе. |
| Среда  20.05.2020г. | Утренняя зарядка .( <https://iplav.com/kak-nauchitsya/suhoe-plavanie.html>)  Бег на месте, разминка ОФП.  Упражнения для силовой подготовки.  C:\Users\Вова\Desktop\сила.png  Теоритическая подготовка (<https://zdorovecheloveka.com/>) « Восстановление после тяжелых тренировок.» | Можно добавлять свои упражнения которые помогают вам становиться гибкими и сильными.  Упр. для развития силы выполнять по 3 - подхода каждое и делать не менее 15 раз, отдых 1 мин.  Ознакомьтесь с данной информацией. Расскажите в группе, что вам помогает эффективно восстановиться. |
| Пятница  22.05.2020г.  Понедельник 25.05.2020г.  Среда  27.05.2020г. | Бег на месте, разминка ОФП.  Комплекс упражнений для развития гибкости.  C:\Users\Вова\Desktop\hello_html_m7366ff13.png  Теоретическая подготовка ( [vse-vidy-plavanija-opisanie-tehnik-i…](https://swimpower.ru/vse-vidy-plavanija-opisanie-tehnik-i-interesnye-fakty/)) «Все виды плавания. Описание техник и интересные факты.»  Комплекс упражнений для развития физической силы.  Основная часть :  1) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);  2) **Прыжки с положения старта:** 10 взрывных стартов**.** Отдых между повторениями 10-20 секунд.  3) **4 минуты работа + 2 минуты отдых:** Имитация движений руками способом кроль стоя = 1 минута работы. Имитация движений руками способом спина стоя = 1 минута работы.  4) **2 минуты работа + 30 секунд отдых:** Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»**=**1 минута работы.  5) **2 минуты работа + 1 минута отдых:** Удержание тела в полуотжимании. Угол сгибания локтя = 90 градусов.  6) **2 минуты работа + 30 секунд отдых:** Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы и разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы.  7) **2 минуты работа + 1 минута отдых:**  Удержание тела в полуприседе. Угол сгибания колена = 90 градусов.  8) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба степом);  9) **4 минуты работа + 2 минуты отдых:** Имитация движений руками способом кроль стоя = 1 минута работы + Имитация движений руками способом спина стоя = 1 минута работы.  10) **2 минуты работа + 1 минута отдых:** Поочередное касание плеча в упоре лежа.    Выполнение силовых упражнений.  10 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  **Блок № 1 Работа с корпусом:**  1) Упражнение (Маятник ногами) лежа на спине = 40 секунд работа; 2) Переход из позы Лодочка на спине в низкую лодочку = 40 секунд работа; 3) Упражнение (Маятник ногами) лежа на спине = 40 секунд работа; 4) Переход из позы Лодочка на спине в низкую лодочку = 40 секунд работа; 5) Покачивания вперед и назад в планке на локтях = 40 секунд работа; 6) Отдых 40 секунд.  **Блок № 2 Работа с корпусом:**  1) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине = 30 секунд работа; 2) Упражнение «Мертвый жук» лежа на спине = 40 секунд работа; 3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях = 40 секунд работа; 4) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине = 30 секунд работа; 5) Упражнение «Мертвый жук» лежа на спине = 40 секунд работа; 6) Поочередное касание плеча в упоре лежа (планке на прямых руках) = 40 секунд работа; 7) Отдых 20 секунд.  **Блок № 3 Работа с корпусом:**  1) Планка на прямых руках = 40 секунд работа; 2) Покачивание вперед и назад в планке на локтях = 30 секунд работа; 3) Подъем ягодиц = 40 секунд работа; 4) Поочередный подъем ног лежа на спине. До угла 90 градусов = 30 секунд работа; 5) Подъем ягодиц = 40 секунд работа; 6) Упражнение (Скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 50 секунд работа; 7) Отдых 40 секунд. | Каждое упр. выполнять по 10 – 20 раз. Все упр. выполнять с большой амплитудой. Соблюдать технику безопасности.  Ознакомьтесь с данной информацией. Какой бы новый вид техники плавания вы бы хотели попробовать?  <https://youtu.be/2KFUYm-blsc>  <https://youtu.be/So-JBPuk42s> |
| Пятница 29.05.2020г. | Развитие выносливости.  Велосипедная прогулка до 3 км или кросс на стадионе 2км.  Разминка. ОРУ.  Прыжки на скакалках- 5мин 3серии. | 1 час. |