

План-конспект
недельного цикла на 6-12 апреля 2020 года
общеподготовительного периода
группы начальной подготовки 1 года обучения

Плавание

Тренер-преподаватель Наумова Т.В.

Основные задачи цикла:

1. ОФП

Поддержание достигнутого уровня физической подготовленности.

2. СФП

Задать развитие подвижности в плечевых суставах, совершенствование стартового прыжка

3. Теория

Овладение пловцом теоретических знаний плавания «кролем»

| Дата | Содержание тренировки |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6,8,10,12 | <p>ОФП</p> <p>Подготовительная часть: Ходьба, бег. ОРУ.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость, быстроту:</p> <p>Основная часть:</p> <p>Рывки руками - 30 раз Вращение прямыми руками - 30 раз Круговые вращения плечами (вперёд, назад) - 30 раз Мельница (вперёд, назад) - 30 раз Выкрут рук (скакалка) - 30 раз Крестные движения руками - 30 раз</p> |
| 6,8,10,12 | <p>СФП</p> <p>Упражнения на силу и силовую выносливость.</p> <p>В парах (пружинящие) - 20 раз Имитация стартового прыжка (выпрыгивание вверх) - 8-6 раз; 3 повтора</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Упр. На дыхание, расслабление.</p> <p>ОРУ со скакалкой:</p> <p>а)И.п.- скакалка внизу сложена в четверо 1-правая назад на носок, скакалка вверх 2-и.п. 3-4 тоже левой 3 мин 6-8 раз</p> <p>Следить за дисциплиной</p> <ul style="list-style-type: none">-спина прямая, ноги прямые, подбородок поднят;-спина прямая, смотреть вперед;-спина прямая;-шире шаг; |

-рывок резче, рука прямая;
руки прямые;
-спина прямая, шире шаг;
-подскок выше
Смотреть на скакалку, прогнуться

5-10 мин.

б) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу сложена в четверо

1-ск-ку вверх, наклон вправо

2-и.п.

3-ск-ку вверх, наклон влево

4-и.п.

в)И.п.- о.с.

1-выпад вперед, скакалка вперед

2-и.п.

3-4 тоже левой

г) И.п.- о.с.

1-выпад вправо, скакалка вперед

2- и.п.

3-4 тоже влево

д) И.п.- о.с.

1-присед, скакалка вперед

2-и.п.

3-4-тоже левой

е) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу сложена вдвое

1-выкрут рук назад

2-и.п.

3-4 тоже

ж)И.п.- скакалка сзади распущена

прыжки на двух ногах, вращая скакалку

Перестроение в одну шеренгу

Ходьба

Перестроение в круг

СФУ

Кувырок на г/мате

Выход в душ

6-8 раз

Руки прямые, наклон ниже

Спина прямая, выпад ниже

Спина прямая, выпад ниже

Спина прямая, присед ниже

Руки прямые, выполнять под счет

Прыгать на носках, прыжок выше, спина прямая

Имитация работы рук и ног, "крюль на груди" и на спине

Из и.п.- о.с выполнить кувырок вперед в группировке.

6,8,12

Теория «Плавание кролем»

Согласование работы рук, ног и дыхания. Вдох выполняется в конце гребка правой руки, выполнением головы вправо. Если вдох выполняется поднятием головы - грубая ошибка. Лицо должно постоянно находиться в воде и поворачивается на вдох только в конце гребка. Ноги при вдохе не должны останавливаться, а продолжать движения вверх вниз. Следить за положением спины. Она должна быть прямая. Никаких движений тазом не допускается. Голову нужно держать свободно, смотреть строго вверх. Не опускать ее на грудь и не запрокидывать. Лежа на спине, досточку держим на вытянутые руки. Следить за координацией работы ног. Колени не должны выходить из воды. Колени выходят из воды грубая ошибка.

Гребок начинать производить, плавно увеличивая его быстроту и силу к концу гребка, а также быстрое возвращение руки в исходное положение. Следить за синхронностью работы рук, это одно из наиболее распространенных ошибок. Самоконтроль за положением туловища. Движение руки строго над собой. Рука прямая. Вход в воду ладони мизинцем в сторону воды. Уделить внимание активному вращательному движению плечами и одновременному быстрому движению ногами.

-стартовое положение

-фаза полета

-вход в воду

-скольжение под водой

Главная ошибка- поднятая голова во время фазы полета и входа в воду.

Вращение начинать с движения головой, затем сгруппировать ноги. Подбородок прижать к груди.

Примечание:

Материалы по теоретической подготовке учащиеся отделения Плавания получают на адреса электронной почты.