

# ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - плавание

Этап подготовки: Т(СС)-1

Нагрузка: 12 часов в неделю

Цикл рассчитан на 31 занятие

Задачи цикла ; способствовать развитию гибкости, силе мышц рук, ног , координационных движений , укреплять мышцы брюшного пресса, укреплять общую выносливость, укреплять мышцы позвоночника плечевого пояса, Данный цикл состоит из двух тренировок в день , по 60 минут каждая тренировка . Перед каждой тренировкой следует выполнить разминку из ОРУ .Тренировки во второй половине дня проходят с помощью родителей, используя турник или шведскую стенку. Комплекс упражнений в ОРУ может меняться по настроению ребенка используя его личный опыт в изученных упражнениях

1. С 26 марта по 3 апреля выполняется тренировка №1 и комплекс упражнений Кифута
2. С 6 апреля по 11 апреля выполняется тренировка №1 и тренировка №2 с комплексом №2
3. С 13 апреля по 18 апреля выполняется тренировка №1 и тренировка №2 с комплексом №3
4. С 20 апреля по 25 апреля выполняется тренировка №1 и тренировка №2 с комплексом №4
5. С 27 апреля по 30 апреля выполняется тренировка №1 и тренировка №2 с комплексом №5

Тренировка №1 выполняется 1 раз в день 60 минут

Разминка – 10- минут

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

а) И.п.-о.с.

1-2 поднимаясь на носки, прогнуться, руки в стороны-вверх

3-4- возвратиться в и.п. (8-10 повторений)

б) И.п.- ст. руки на плечи

1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед

5-8 то же назад (8-10 повторений)

в) И.п.- о.с., руки перед грудью

Движения руками в стороны – назад (8-10 повторений)

г) И.п.- узкая стойка ноги врозь Попеременные круговые движения руками вперед

(«мельница») (8-10 повторений)

д) И.п.- то же

Попеременные круговые движения руками назад (8-10 повторений)

е) И.п.- то же

Наклоны вперед с касанием руками пола (8-10 повторений)

ж) И.п.- о.с., руки прямые в стороны, наклонить туловище вперед

Попеременное вращение туловища вправо и влево с доставанием руками пола (8-10 повторений)

з) Приседание ( 15-20 раз)

и) Прыжки на месте, на правой и левой ноге (по 20 раз)

Основная часть 40 минут

комплекс упражнений для развития силовых возможностей с собственным весом

комплекс №1

а) прыжки в длину с места (10 раз)

б) прыжки с высоким подниманием бедра ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 5 походов)

в )прыжки из положения старта в вверх ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 5 походов)

г) отжимание в медленном темпе (30 сек работы, 30 сек отдых – 5 походов)

д)отжимание в быстром темпе ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 5 походов)

е) планка на локтях ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 2 похода)

е) планка на руках ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 2 похода)

ж) планка с попеременным отрыванием рук от пола ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 2 похода)

з)планка с попеременным хлопком рук по плечу скрестно ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 2 похода)

и) упражнения на развитие брюшных мышц живота

одновременно поднять прямые руки и ноги под углом 45 градусов лежа на спине ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 5 походов)

к) упражнение на развитие мышц спины

одновременно поднять прямые руки и ноги под углом 45 градусов лежа на животе ( 30 сек работы, 30 сек отдых – 5 походов)

отдых между каждым упражнением от 30-40 сек

заключительная часть 5 минут

упражнения на восстановления дыхания

Тренировка № 2( комплекс Кифута) выполняется в этот же день, что и тренировка №1

Каждое упражнение выполняется по 10 повторений по 2 подхода . отдых между упражнениями 40-60 сек. Общее время тренировки 60 минут

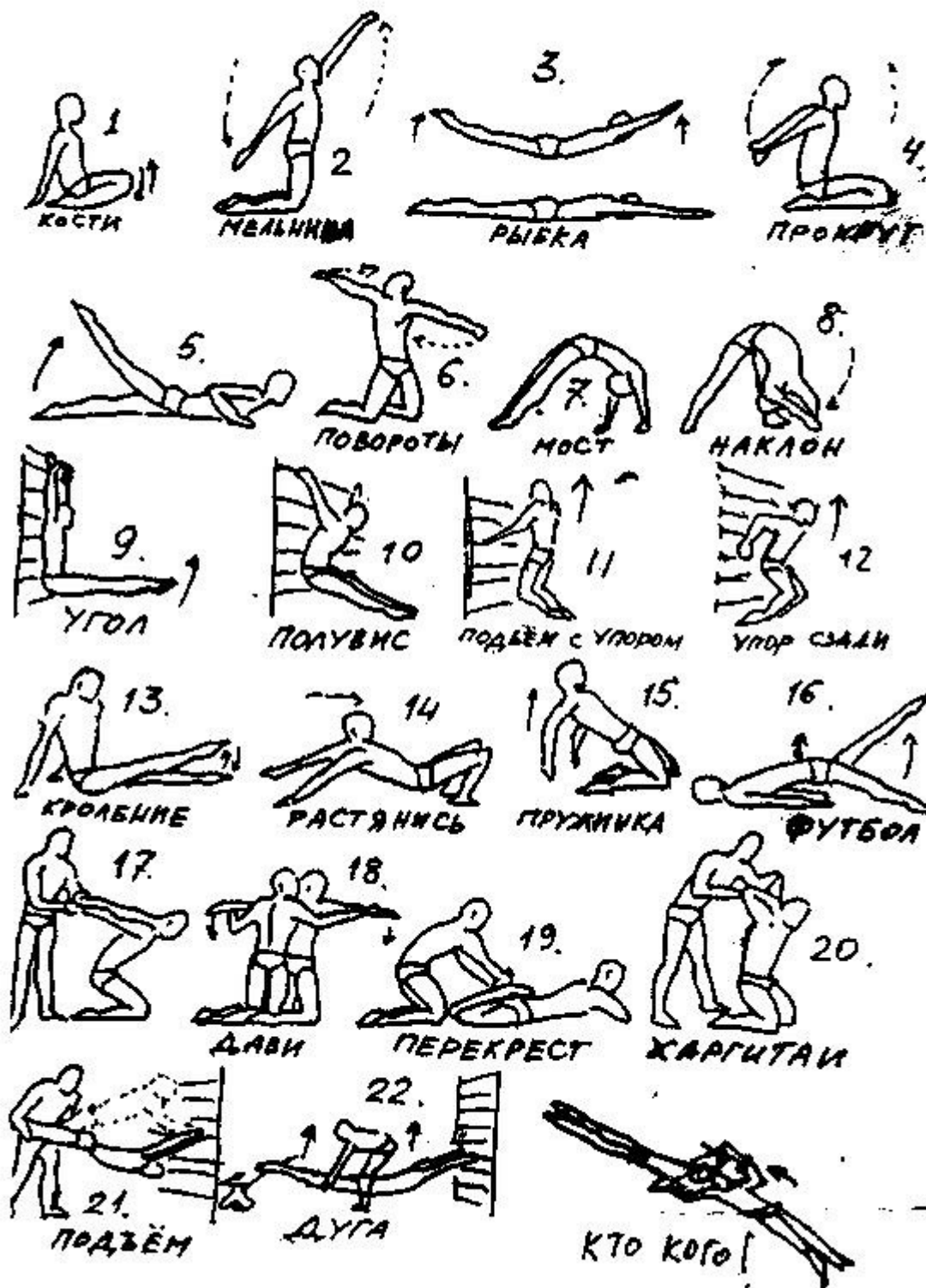
..25 ЗОЛОТЫХ УПРАЖНЕНИЙ КИФУТА.



Тренировка № 2 ( комплекс «2) выполняется в этот же день, что и тренировка №1

Каждое упражнение выполняется по 10 повторений по 2 подхода . отдых 40-60сек

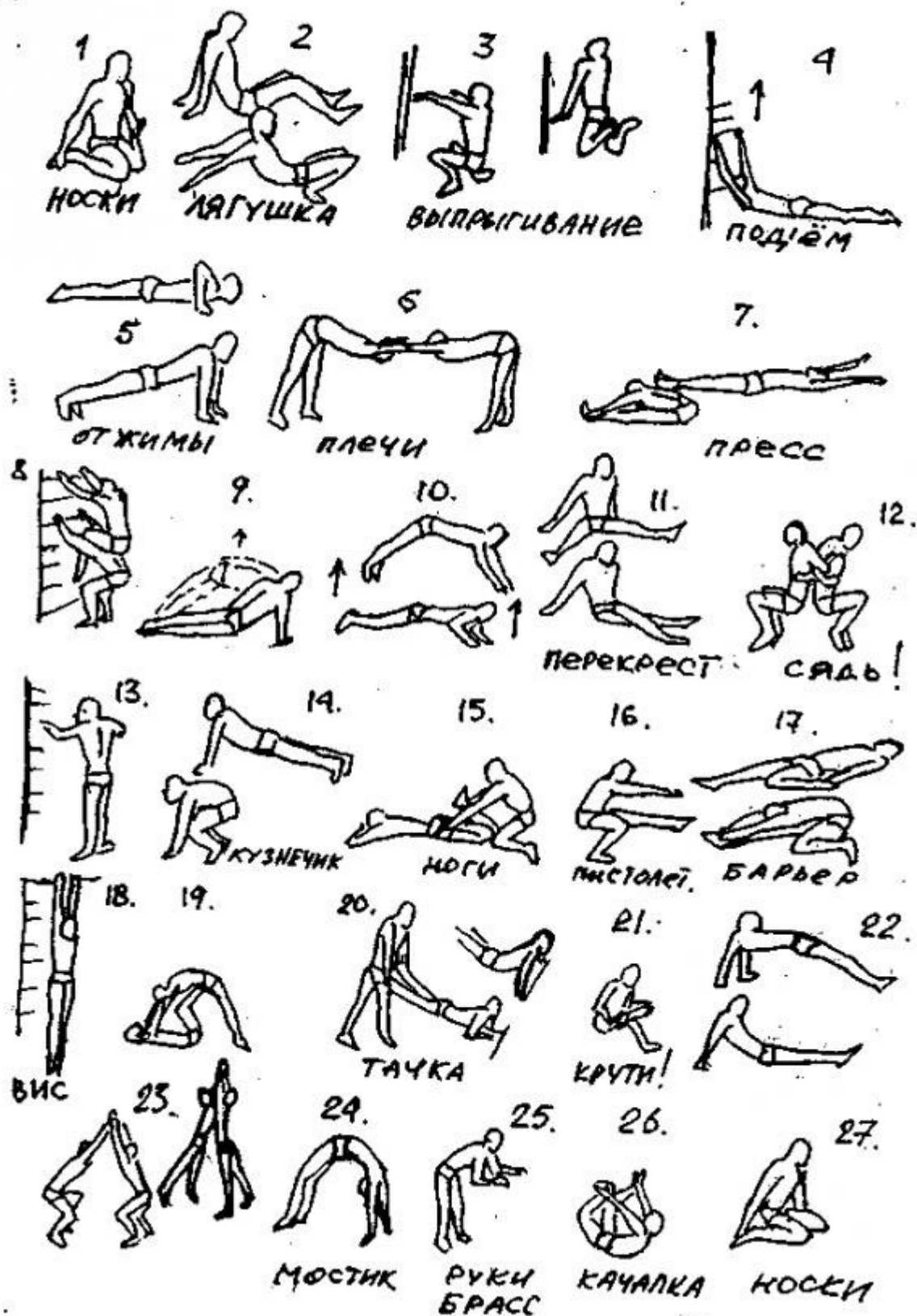
## 24 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНИСТА



Тренировка № 2( комплекс№3) выполняется в этот же день, что и тренировка №1

Каждое упражнение выполняется по 10 повторений по 2 подхода . отдых между упражнениями 40-60 сек

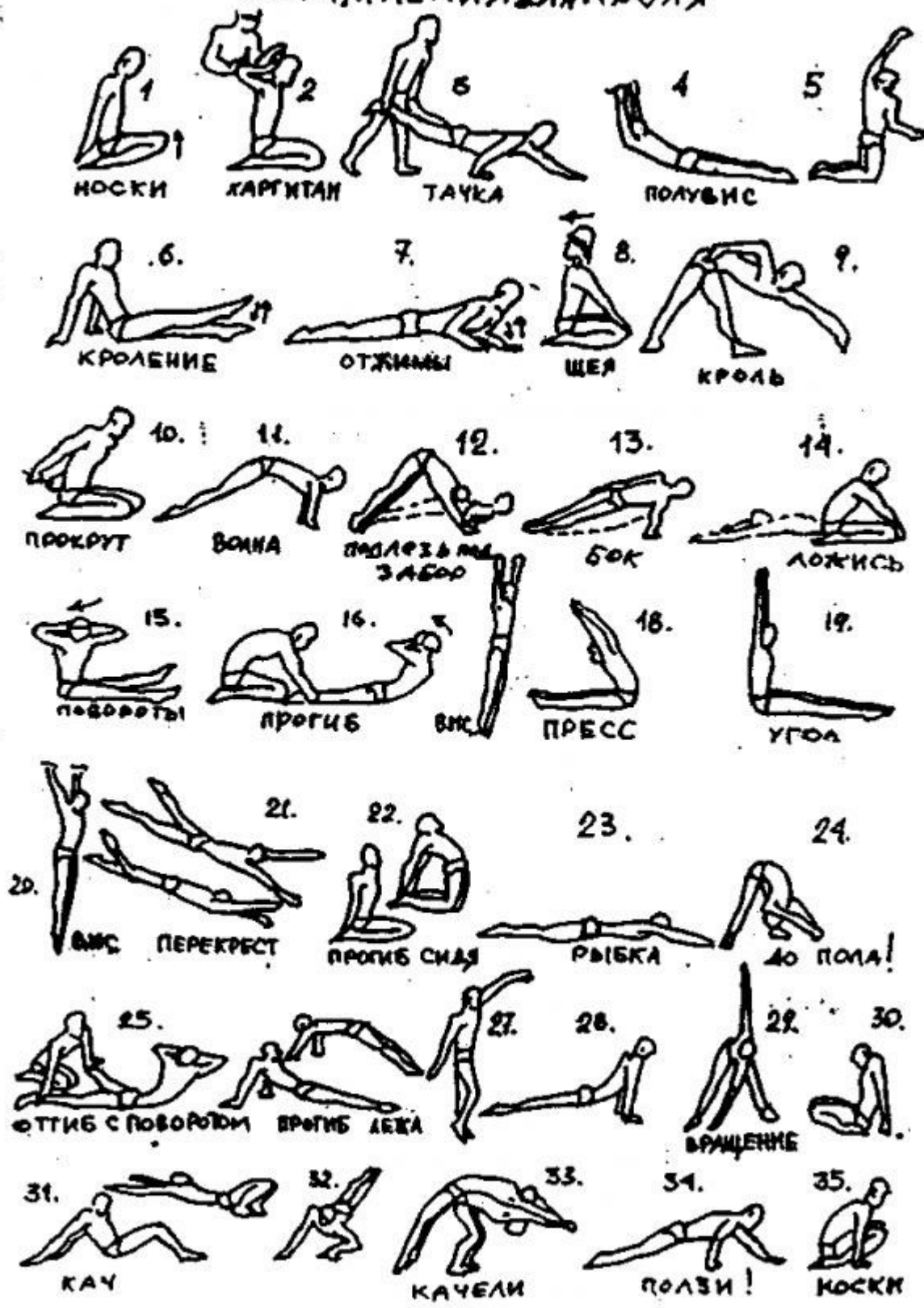
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРАССА



Тренировка № 2( комплекс№4) выполняется в этот же день, что и тренировка №1

Каждое упражнение выполняется по 10 повторений по 2 подхода . отдых между упражнениями 40-60 сек

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРОЛЯ



Тренировка № 2 ( комплекс№5) выполняется в этот же день, что и тренировка №1

Каждое упражнение выполняется по 10 повторений по 2 подхода . отдых между упражнениями 40-60 сек

## УПР. ДЛЯ БАТТЕРФЛЯ

