Дата тренировочного занятия: «11» февраля 2022 г., НП-2 Ковалева О.Ю.

**Тема: Общая физическая подготовка для пловца («сухое плавание»).**

Время занятия: 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть (разминка) |  |
| Общеразвивающие упражнения – на гибкость:  1. Вращения тазом вправо и влево  2. Вращения корпусом вправо и влево  3. Наклон вперед с касанием пола и прогиб назад  4. Вращение корпусом в наклоне с разворотом плеч («вертолётик»)  5. То же – стоя  6. Имитация лыжного хода с одновременной работой рук в наклоне  7. То же – с попеременной работой рук  8. Выпады на правую и левую ноги с последующим переносом веса тела на свободную ногу  9. Исходное положение – «упор лежа», растягивание сухожилий и икроножных мышц поочередно на каждой ноге, затем – одновременно на обеих ногах. | 2 повторения по 10 раз  2 повторения по 10 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз |
| 2. Основная часть |  |
| Общеразвивающие упражнения для пловца  1.Вращения рук вперёд-назад поочерёдно.  2. «Мельница». Упражнение выполняется в наклоне при вращении рук вперёд, и, стоя – при вращении рук назад.  3. В положении «стоя» - вращение двумя руками одновременно с небольшим подъёмом на носки ног (или прыжком)  4. Упор присев-выпрыгивание вверх в стрелочку.  5. Скрестные махи двумя руками в наклоне («птичка»). Спереди руки обхватывают грудь, сзади ладони должны касаться друг друга.  6. Упражнение на согласование – «разномахи».  7. «Прокруты» двумя руками с эспандером либо со скакалкой.  8. Наклоны вперёд с удержанием рук в положении «стрелочка»  Основное внимание обращать на ровное положение корпуса при выполнении упражнений, руки должны быть выпрямлены полностью. Выполнять с широкой амплитудой! | 2 серии по 20 раз каждой рукой вперёд и каждой рукой назад  2 серии по 20 раз в каждом направлении  4 подхода по 20 раз  3 подхода по 15 раз  5 подходов по 20 раз  4 серии по 20 повторений (по 2 серии в каждую сторону)  5 подходов по 20 движений  2 подхода по 15 повторений. |
| 3. Заключительная часть |  |
| Упражнения на растяжку:  1. Наклоны вперед к каждой ноге сидя на полу.  2. «Домики»  3. Наклоны вперед сидя на полу – ноги держать вместе. | 3 повторения по 20 раз  2 повторения по 20 раз  2 повторения по 20 раз |

|  |
| --- |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 25 мин.** |
| Изучение правил соревнований по плаванию на дистанции 50 м в/ст.  Ведение «Дневника самоконтроля» |