

Недельный микроцикл для Учебно-тренировочных групп по плаванию (ОФП).

1 день:

Теоретические занятия по технике спортивного плавания баттерфляй; просмотр видео техники плавания баттерфляем; запись в дневник основных требований предъявляемых к технике квалифицированного пловца.

а) Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 30 мин. (упр. для мышц рук, туловища и ног; отжимания, подтягивания, выкрут рук, упр. с резиновыми жгутами, с гантелями).

б) Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для баттерфляя (См. приложение № 1)

в) просмотр видео техники баттерфляя.(www.yotube.com)

2 день:

а) Разминка в движении (бег, ходьба, ОРУ), упр. для мышц рук, туловища и ног; отжимания, подтягивания, выкрут рук, упр. с резиновыми жгутами, с гантелями).

б) Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для брасса (см. приложение №2)

в) Просмотр видео техники брасса. .(www.yotube.com)

3 день:

а) Легкий бег -15 мин.

б) ОРУ - 30 м. (упр. для мышц рук, туловища и ног; отжимания, подтягивания, выкрут рук, упр. с резиновыми жгутами, с гантелями).

в) Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики Кифута (См. приложение № 3)

4 день

а) Легкий бег, прыжки через скакалку -20 мин

б) ОРУ – 30 мин. (упр. для мышц рук, туловища и ног; отжимания, подтягивания, выкрут рук, упр. с резиновыми жгутами, с гантелями).

в) Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для кроля на спине (См. приложение № 4)

г) Просмотр видео техники плавания на спине. .(www.yotube.com)

5 день:

а) Разминка – 30 мин. (упр. для мышц рук, туловища и ног; отжимания, подтягивания, выкрут рук, упр. с резиновыми жгутами, с гантелями).

б) Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для кроля на груди (см. приложение №5)

в) Просмотр видео техники плавания на груди. .(www.yotube.com)

6 день

а) Разминка (упр. для мышц рук, туловища и ног; отжимания, подтягивания, выкрут рук, упр. с резиновыми жгутами, с гантелями).

б) Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для развития гибкости. (см. приложение № 6)

Тренеры – преподаватели: Маслова Т.Н., Румянцева С.А., Полянин Г.И.