

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Этап подготовки: Т(СС)-2

Нагрузка: 12 часов в неделю

1	2	3	4	5	6
Разминка 20мин Упражнения Кифута 2круга Упражнения на гибкость 25 мин	Разминка 20мин Круговая тренировка 2раза *40мин между 20мин гибкость	просмотр видео техники стартов и поворотов 20мин Разминка 20мин Комплекс упражнений для кролиста Прокруты со скакалкой 10мин.	Разминка 20мин Упражнения Кифута 2круга Упражнения на гибкость 25 мин	Разминка 20мин Круговая тренировка 2раза*40мин между 20мин гибкость	Разминка 20мин Комплекс упражнений для баттерфляя Прокруты со скакалкой 10мин Гибкость 20мин
7	8	9	10	11	12
Просмотр видео техники плавания кроль 20мин Разминка 20мин Прыжки на скакалке 5*5мин отдых 1мин 30мин Вращения руками (можно с гантелями) 6вращений *2мин Прыжки на скакалке 5*5мин отдых 1мин- 30мин Гибкость 8мин	Разминка 20мин Упражнения Кифута 2круга Упражнения на гибкость 25 мин	Разминка 20мин Круговая тренировка 2раза*40мин между 20мин гибкость	Разминка 20мин Комплекс упражнений спиниста Прокруты со скакалкой 10мин Гибкость 20мин	Просмотр видео техники плавания брасс 20мин Разминка 20мин Прыжки на скакалке 5*5мин отдых 1мин 30мин Вращения руками (можно с гантелями) 6вращений *2мин Прыжки на скакалке 5*5мин отдых 1мин-30мин Гибкость 8мин	Разминка 20мин Упражнения Кифута 2круга Упражнения на гибкость 25 мин
13	14	15	16	17	18
Разминка 20мин Круговая тренировка 2раза*40мин между 20мин гибкость	Разминка 20мин Комплекс упражнений бассиста Прокруты со скакалкой 10мин Гибкость 20мин	Разминка 20мин Упражнения Кифута 2круга Упражнения на гибкость 25 мин	Просмотр видео техники плавания спина 20мин Разминка 20мин Прыжки на скакалке 5*5мин отдых 1мин 30мин Вращения руками (можно с гантелями) 6вращений *2мин Прыжки на скакалке 5*5мин отдых 1мин- 30мин Гибкость 8мин	Разминка 20мин Круговая тренировка 2раза*40мин между 20мин гибкость	Просмотр видео техники плавания батт 20мин Разминка 20мин Упражнения Кифута 2круга Упражнения на гибкость 25 мин

Упражнения Кифута, Кролиста, Спиниста, Баттерфляя, Брасса: 75мин

- Количество повторений в 1 подходе –20-30 раз, либо 30-40 секунд
- Отдых между упражнениями – 20-30 секунд.

<p>прыжки крест-накрест. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «раз» — прыжком ноги в стороны. На «два» — прыжком ноги скрестить. Ставим вперёд то левую, то правую ногу</p>	<p>Носки — пресс. И.п. Лёжа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад в стрелочку. На «раз» — поднять корпус и попытаться коснуться руками носок. На «два» — вернуться в исходное положение. Руки прямые, скрещенные за головой..</p>
<p>Отжимание. И.п. Упор лёжа, ноги прямые, кисти рук чуть шире плеч. На «раз» — опустить корпус вниз. На «два» — силой грудных мышц выжать корпус вверх. Спина прямая, пресс напряжённый.</p>	<p>Русалочка. И.п. Стоя на коленях, руки за головой. Вариант 1. На «раз» — не сгибаясь отклонить корпус назад. На «два-три» — зафиксировать корпус. На «четыре» — вернуться в исходное положение. Ноги от пола не отрываются. Вариант 2. На «раз» — сесть на пол сбоку от голени. На «два» — вернуться в исходное положение. Чередуем то правую, то левую сторону.</p>
<p>Уголок — книжка. И.п. Лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад в стрелочку. И.п. Положение сидя, корпус немного откинут назад, ноги оторваны от пола. (облегченный вариант) На «раз» — поднять корпус одновременно с руками и ногами. На «два» — вернуться в исходное положение. Стараться дотянуться лбом до коленей, сложиться в книжечку</p>	<p>Мачта. И.п. Лежа на боку, ноги прямые, одна рука согнута под головой, другая опирается о пол. На «раз» — поднять ногу максимально высоко. На «два» — опустить ногу. После выполнения поменять сторону и повторить</p>
<p>Будь готов. И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки опираются сзади о пол. На «раз» — одновременно поднять левую ногу и правую руку по направлению друг к другу. На «два» — опустить руку и ногу. Спина и ноги прямые. Повторить с правой ногой и левой рукой.</p>	<p>Велосипед. И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки за головой. На «раз» — одновременно согнуть левую ногу в колене и коснуться ее локтем правой руки. На «два» — вернуться в исходное положение. Повторить с правой ногой и локтем левой руки</p>
<p>Кузнечик. И.п. Упор лежа на вытянутых руках, ноги прямые, только носки и ладони касаются пола. На «раз» — прыжком поставить ноги к рукам. На «два» — прыжком вернуться в исходное положение. Стараться держать спину прямо.</p>	<p>Футбол. И.п. Упор лежа на спине на вытянутых руках, ноги прямые. На «раз» — резко оторвать таз от пола и поднять ногу, как бы пиная мяч. На «два» — вернуться в исходное положение. Живот втянут, тело натянуто.</p>
<p>Рыбка кроль. И.п. Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты за головой. На «раз» — поднять ноги и руки. На «два» — поочередно совершать быстрые движения вверх-вниз. Стараться не опускать ноги и руки на пол во время выполнения.</p>	<p>Ножницы. И.п. Лежа на боку, ноги вместе, одна рука согнута под головой, другая опирается о пол. На «раз» — приподнять ноги. На «два» — совершать поочередные движения обеими ногами вперед-назад. После выполнения поменять сторону и повторить.</p>
<p>Козлик. И.п. Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела. На «раз» — согнуть ноги в коленях и приподнять таз, стараясь достать ими до подбородка. На «два» — медленно вернуться в исходное положение. Пятки держать как можно ближе к ягодицам, ноги не разгибать. Можно делать вбок.</p>	<p>Кроление. И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки вытянуты перед собой. На «раз» — приподнять корпус и ноги. На «два» — начать попеременные махи руками крест-накрест и ногами вверх-вниз. Стараться не касаться пола.</p>
<p>Рыбка крест-накрест. И.п. Лежа на животе, руки вытянуты за головой на расстоянии ширины плеч, ноги прямые. На «раз» — оторвать корпус и ноги от пола. На «два» — совершать махи руками и ногами крест-накрест. Стараться не касаться пола..</p>	<p>Велосипед2. И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки в замке за головой. На «раз» — сесть, согнуть левую ногу в колене и попытаться коснуться его правым локтем. На «два» — вернуться в исходное положение. Повторить все с правой ногой и левым локтем.</p>
<p>Наклоны. И.п. Сидя на полу, ноги широко расставлены, руки за головой в стрелочку. На «раз» — наклонить корпус к левой ноге. На «два» — через исходное положение наклонить корпус к правой ноге.</p>	<p>Мостик. И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты за головой. На «раз» — поднять корпус, разогнув руки и ноги. На «два» — вернуться в исходное положение.</p>

Спина прямая, стараться дотянуться до носка и приблизить корпус как можно ближе к ноге.	Стараться пятки поставить как можно ближе к рукам.
Силовое. И.п. Лежа на животе, ноги прямые, руки вдоль туловища ладонями вниз. На «раз» — поднять ноги как можно выше, не размыкая их. На «два» — вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать, голову от пола не отрывать	Барьер. И.п. Сидя на полу, одна нога выпрямлена, вторая нога согнута в колене и лежит на полу. На «раз» — наклониться к вытянутой ноге, стараясь достать до носка. На «два» — вернуться в исходное положение. Повторить, поменяв ногу.
Нырок. И.п. Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты и лежат на голове. На «раз» — плавно поднять верхнюю часть корпуса и ноги. На «два» — плавно вернуться в исходное положение. Постараться зафиксировать положение в верхней точке	Подъем туловища. И.п. Лежа на животе, ноги вместе – прижаты помощником, руки вытянуты в стрелочку. На «раз» — поднять корпус вверх. На «два» — вернуться в исходное положение. Руки все время за головой, ноги не отрывать.
Повороты1. И.п. Лежа на спине, ноги на ширине плеч — прижаты помощником, руки сложены на затылке. На «раз» — энергично поднять корпус вверх-влево. На «два» — вернуться в исходное положение. Повторить подъем вверх-вправо	Повороты2. И.п. Лежа на спине, ноги широко расставлены и прижаты помощником, руки согнуты за головой. На «раз» — энергично поднять корпус вверх-влево. На «два» — вернуться в исходное положение. Повторить подъем вверх-вправо.
Встань. И.п. Стоя на коленях, руки согнуты за головой. На «раз» — плавно наклониться назад без помощи рук. На «два» — вернуться в исходное положение. Стараться коснуться пола плечами.	

ГИБКОСТЬ:

Упражнения для рук

- 1. И. П. - основная стойка. Круговые движения в плечевых суставах; сначала вперед, потом - назад.
- 2. И. П. - основная стойка, ноги врозь. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. Движения начинать медленно, постепенно увеличивать скорость.
- 3. И. П. - наклон туловища вперед. Движения руками в стороны - вверх.
- 4. И. П. - основная стойка, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с(резиновым жгутом, полотенцем) назад и возвращение их в и. П.
- 5. И. П. - стоя в наклоне, ноги прямые, руки хватом сверху на гимнастической стенке. Пружинящие наклоны.
- 6. И. П. - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй стоит ноги врозь, согнувшись над первым и взявшись руками за его лучезапястные суставы. Пассивное отведение вверх - назад рук первого партнера вторым с пригибанием спины с постепенным увеличением амплитуды движения.
- 7. И. П. - первый партнер лежит на животе, кисти рук соединены на затылке. Второй партнер, стоя со стороны головы на коленях, сводит локти лежащего партнера в направлении вверх.
- **Упражнения для увеличения подвижности позвоночника**
 - 1. И. П. - стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 40-50 см, рукиверху, опираются о рейку гимнастической стенки. Перебирая руками рейки, опускаться вниз, прогибаясь до горизонтального положения с возвращением в и. п
 - 2. И. П. - лежа на спине. Выполнение «мостика».
 - 3. И. П. - лежа на животе. Захватить руками лодыжки согнутых ног. Тянуть руками ноги по направлению к голове.
 - 4. И. П. - стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой иливерху. Наклоны туловища в правую и левую стороны.
 - 5. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой иливерху. Вращение туловища вправо или влево.

- 6. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или в стороны. Повороты туловища вправо и влево.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног

- 1. И. П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища с прогнутой спиной и прямыми ногами сначала без касания руками стоп, затем - с касанием.
- 2. И. П. - стоя боком к гимнастической стене и держась за нее рукой. Маховые движения «наружной» ногой вперед и назад.
- 3. И. П. - стоя лицом к гимнастической стене и держась за нее руками. Маховые движения ногой в сторону и внутрь.
- 4. И. П. - партнеры сидят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища партнера. Ноги в коленях не сгибать.
- 5. И. П. - стоя боком к гимнастической стенке, правая (левая) нога впереди, одной рукой взявшись за рейку, другая - в сторону. Пружина, выпрямлять ноги в коленях, стремясь сделать продольный шпагат.
- 6. И. П. - ноги шире плеч, руки опираются о пол. Разводя ноги, стараться сделать поперечный шпагат.
- 7. И. П. - стойка на одной ноге, опираясь другой о рейку гимнастической стенки на уровне поясницы. Поочередные пружинистые наклоны к обеим ногам с последующей сменой положения ноги и увеличением высоты расположения верхней ноги.
- 8. И. П. - упор сзади, сидя на тыльной поверхности стопы. Опираясь на руки, поднимать колени, перенося тяжесть тела на пальцы оттянутых стоп.
- 9. И. П. - упор присев. Поочередные разгибания ног в коленных суставах с заданием достать пяткой пол.
- 10. И. П. - сидя на тыльной поверхности стопы и голени, опираясь руками о пол. Лечь на спину и пробыть в этом положении до 1 мин. Стараться касаться пола лопатками.
- 11. И. П. - стоя, ноги шире плеч, носки развернуты в стороны. Приседания с заданием коснуться коленями пола. Пятки от пола не отрывать.
- 12. И. П. - сидя, одной рукой держать пальцы стопы, другой - голеностопный сустав. Вращение стопы в голеностопном суставе.
- 13. И. П. - сидя, взявшись руками за голеностопный сустав. Встряхивание руками расслабленной стопы.

Контрольные упражнения на гибкость

- 1. Выкрут прямых рук назад из положения стоя, руки впереди держат мерную рейку хватом сверху. Определяется наименьшее расстояние между кистями рук, которое сравнивается с шириной плечевого пояса спортсмена. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса.
- 2. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев рук. Позволяет оценить амплитуду сгибания рук в плечевых суставах.
- 3. Активное отведение прямых рук вверх - вперед из положения, лежа на груди, руки у бедер. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев или амплитуда поворота плеча в градусах (гониометром). Позволяет оценить амплитуду разгибания рук в плечевых суставах.
- 4. Активное отведение прямых рук через стороны назад на уровне плечевого пояса. Измеряется наименьшее расстояние между ладонями. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах плечевого пояса.
- 5. Активный наклон туловища вперед: из положения стоя на скамейке наклониться вперед до предела, не сгибая ног в коленных суставах. Измеряется (в см) расстояние от верхнего края скамейки до 3-го пальца руки (если пальцы не достают края скамейки, измеренное расстояние обозначается знаком минус, если опускается ниже края - знаком плюс). Позволит оценить подвижность в суставах позвоночного столба.

- 6. Активное сгибание ноги в голеностопном суставе (пытаясь большим пальцем достать пол, не сгибая ноги в коленном суставе и не поворачивая ее внутрь) в положении седа на полу, руки на поясе. Измеряется наибольшее расстояние между полом и нижней поверхностью большого пальца или амплитуда сгибания в градусах по линии «центр лодыжки - основание большого пальца». Позволяет оценить степень подошвенного сгибания стопы, что особенно важно для спортсменов, плавающих кролем на спине, а также дельфином и кролем на груди.

- 7. Активное разгибание ноги в голеностопном суставе в положении седа на полу, ноги вместе, ступни упираются в стенку; при разгибании ноги спортсмен берет носки на себя (пятки от стенки не отрывать). Измеряется наибольшее расстояние между стенкой и нижней поверхностью большого пальца стопы или амплитуда разгибания в градусах. Позволяет оценить амплитуду тыльного разгибания стопы, столь важную для пловцов-брассистов.

- 8. Пассивное разгибание ноги в голеностопном суставе: выполняется полный присед из положения стоя босиком, ноги (носки, пятки и колени) вместе, руки за головой, пальцы рук переплетены, локти в стороны. Во время приседа не отрывать пятки от пола, сохранять равновесие и исходное положение рук. Оценивается возможность выполнения данного упражнения без ошибок. Можно измерить угол между продольной осью голени и плоскостью пола (для пловцов-брассистов желателен угол 45- 50°). По данному упражнению судят о степени подвижности в голеностопных (тыльное разгибание) и коленных суставах, которая особенно важна для спортсменов, специализирующихся в плавании брассом.

КРУГОВАЯ:

Выполняется по 3-4 раза на станции 40сек работа-20сек отдых

Набор станции:

- 1) Резина (батт,в/ст,брасс)
- 2) Приседания в стрелке
- 3) Лежа на груди руки за головой подъемы спиной
- 4) Лежа на спине руки за головой подъемы за счет мышц пресса
- 5) Выпады руки за головой
- 6) Упор присев-упор лежа
- 7) Выпрыгивания из упора присев в стрелочку вверх
- 8) Отжимания локоть в сторону
- 9) Отжимания локоть назад
- 10) Сидя руки в стрелочку ноги кроль
- 11) Полуприсяды
- 12) Приседания с прокрутами
- 13) Пистолетки
- 14) Перекаты