

# ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - плавание

Этап подготовки: Т(СС)-3

Нагрузка: 18 часов в неделю

№ тренировки	Содержание материала	Продолжительность ь	
1	Разминка	15 мин	15
	2 серии- между сериями 5мин отдых:		
	20 выкрутов 100 прыжков на скакалке	4x60 " i30"	6
	"домики"	4x60 " i30"	6
	прыжки на месте (скрестно,врозь вместе)	4x45 " i30"	5
	пресс "складочка"	4x45 " i30"	5
	наклоны сидя к прямым ногам	4x60 " i30"	6
	отжимания (широкие,узкие)	8x30 " i60"	12
	планка	6x30 " i30"	6
	мостики	2x60 " i30"	3
	сед в брассе (поднимание колен)	6мин	6
	сед на стопах "качалочка"	6мин	6
	Упражнения на гибкость	15 мин	15
2	Разминка	20 мин	20
	2 серии- между сериями 5мин отдых:		
	сед на стопах "качалочка"	6 мин	6
	"мельница" и.п стоя на коленях,вращение рук назад до тах !!!	8x30 " i60"	12
	сед на стопах (прокруты)	6 мин	6
	"мельница" и.п стоя лицом к зеркалу,вращение рук вперед до тах !!!	8x30 " i60"	12
	"русалочка"	4x45 " i30"	5
	рывки руками к полу	8x15 " i30"	6
	"пружинка"	6 мин	
	мостик	2x60 " i30"	3
	"пистолетки" чередуя ноги по 3 раза	6x30 " i30"	6
	"кузнечик"	4x45 " i30"	5
	Упражнения на гибкость	15 мин	15

3	ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища). Упражнения для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений). Каждое упражнение выполняется по 20 повторений.		30
	Имитация работы рук брассом на резине  Упражнения на гибкость 10 мин  Теория: техника плавания брассом: <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0">https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0</a>		5 10
4	Разминка	15 мин	15
	2 серии- между сериями 5мин отдых:		
	30 домиков		
	прыжки на скакалке 200 раз		
	отжимания с хлопком	5x30" i30"	5
	бёрпи	5x30" i30"	5
	наклоны к полу 4x20 i30"	4x30" i30"	4
	подъем ног за голову	6x30 " i30"	6
	работа ног кролем (на весу)	6x30 " i30"	6
	планка	2x60" i30"	3
	пресс (к прямым, к согнутым)	6x30" i30"	6
	в упоре лежа работа ног дельфином (на груди, на спине)	4x30" i30"	4
сед на стопах "качалочка"	6 мин	6	
прокруты лежа на груди с ногами дел.	6x60" i30"	9	
Упражнения на гибкость	15 мин	15	
5	Разминка	20 мин	20
	Прыжки на скакалке 25!+25!!! (4 серии)	4x45" i30"	5
	прокруты лежа на груди с работой ногами кролем	4x60" i30"	6
	"25 золоты упражнений Кифута"		
	работа по картинкам с 1 по 22		
	упражнение 1 мин. Работа + 1 мин. Отдых	22x60" i60"	44
Упражнения на гибкость	20 мин	20	
6	Разминка	30 мин	30
	имитация работы рук дельфином на резине	8x30" i30"	8
	сед на стопах "качалочка"	6x30" i30"	6
Техника плаванием Баттерфляем: <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0">https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0</a>			