

МАУ «СШ «Приморец» НГО

*Круговая тренировка*

Тренер  
Горшкова Ю.А.

# Комплекс упражнений

1. Проныр с ускорением
2. Прыжки
3. Поворот «сальто»
4. Кроль на груди
5. Выпрыгивание
6. Броски мяча

- Цель тренировки: воспитание силовой выносливости.
- Все упражнения выполняются одинаковое количество времени. Начинаются и заканчиваются одновременно, по сигналу тренера-преподавателя.
- Дозировка подбирается в зависимости от уровня подготовки.
- В перерывах спортсмены готовят инвентарь для следующего упражнения.

# Упражнение 1



# Упражнение 1

- Упражнение выполняется в коротких или длинных ластах. Длина отрезка 50 метров.
- Ноги выполняют движения баттерфляем.
- Проныр начинается со старта и делается на задержке дыхания в положении «стрелка», длина проныра зависит от возможностей спортсмена, максимально 25 метров. Если спортсмен не смог пронырнуть 25 метров, он делает всплытие и доплывает первый отрезок кролем свободно.
- На втором отрезке 25 спортсмен выполняет максимальное ускорение .
- Каждые 50 метров спортсмен должен выполнить в определенном режиме.



## Упражнение 2

## Упражнение 2

- Прыжки выполняются со стартовой тумбы.
- Задача спортсмена оттолкнуться от тумбы с максимальным усилием и сымитировать прыжок в длину с места.
- При погружении в воду, ноги должны войти первые.
- Упражнения повторяются без перерыва до команды тренера.

# Упражнение 3



# Упражнение 3

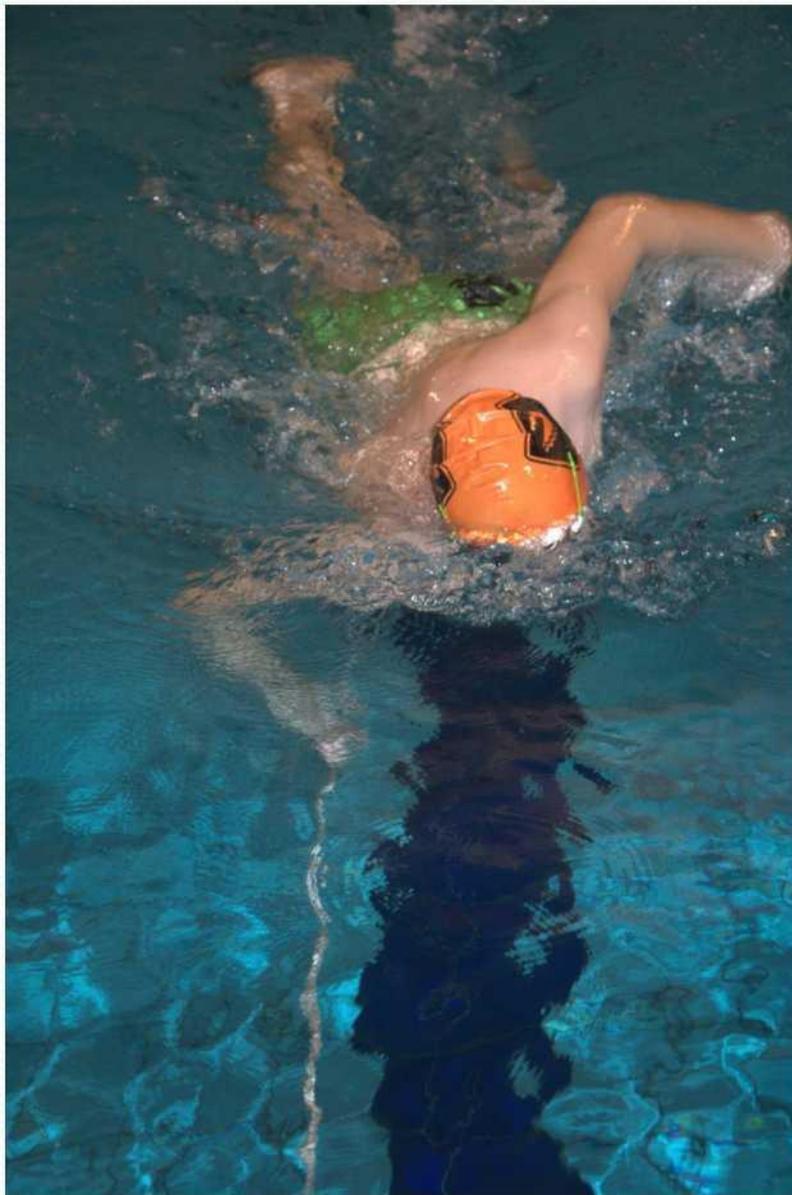
- Упражнение выполняется у бортика на задержке дыхания.
- Под команду одного из спортсменов группы делается глубокий вдох, лицо опускается в воду и начинается работа ног кролем (в максимальном темпе).
- После 10-и ударов ногами спортсмены выполняют вращение, затем отталкивание от бортика и проныр с продельфиниванием 7- 10 метров.
- После проныра спортсмены возвращаются в исходное положение и повторяют упражнение несколько раз до команды тренера.



## Упражнение 4

# Упражнение 4

- Упражнение выполняется в положении «стрелка».
- Спортсмен погружается на дно бассейна, приседает и с силой выпрыгивает на поверхность.
- Во время выпрыгивания спортсмен делает дельфинообразные движения ногами в быстром темпе, пытаясь как можно выше поднять себя над поверхностью воды.
- Упражнение повторяется до окончания времени заданного на упражнение, без остановок.



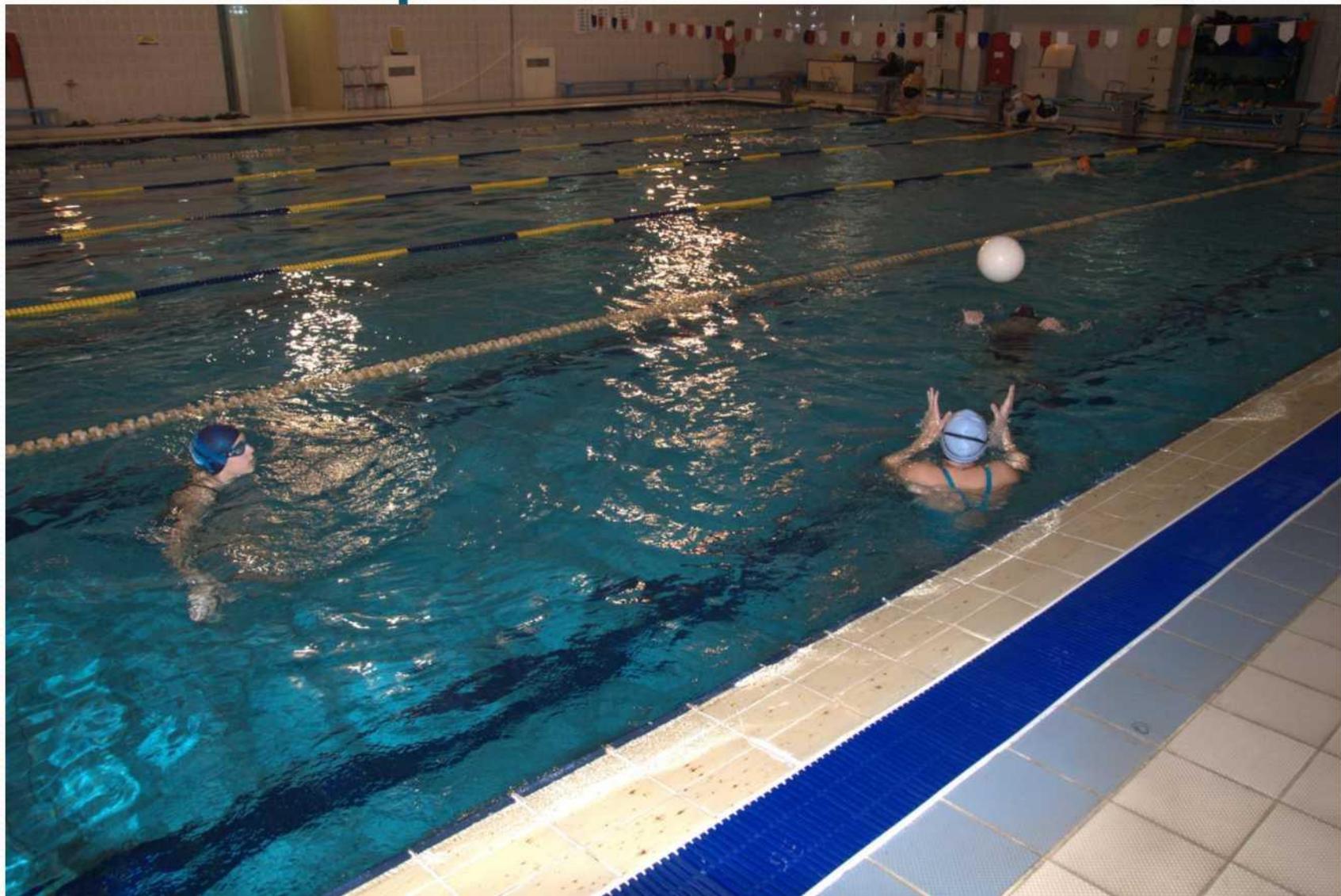
## Упражнение 5

# Упражнение 5

От стартовой тумбы до противоположного борта, вдоль всей дорожки натягивается канат.

- 25 метров спортсмен плывет кролем на груди вместо гребков выполняет подтягивание за канат руками.
- Ладонь во время захвата должна быть направлена в сторону движения, локоть должен быть высоким. Вторые 25 метров спортсмен плывет с максимальным ускорением.
- После проплывания 50 метров упражнение повторяется несколько раз без остановок, до окончания времени выполнения упражнения.
- Вариант: каждый отрезок выполняется в определенном режиме.

# Упражнение 6



## Упражнение 6

Спортсмены располагаются вертикально в воде. Способ работы ног оговаривается заранее (кроль, баттерфляй, брасс).

Передачи мяча выполняется из за головы в быстром темпе (точно в руки партнеру).

Способ работы ног не меняется на протяжении всего упражнения.

# Круговая тренировка

- Упражнения можно выполнять в группах от 2 до 4 человек.
- 6 упражнений составляют серию.
- Количество серий определяется в зависимости от подготовленности спортсменов.
- После тренировки необходимо выполнить «заминку».



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**