Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Кожарина

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН**

учебно-тренировочных занятий для обучающихся отделения «Плавания»

в условиях дистанционного обучения

**в период с 12.05.2020** до особого распоряжения Управления образования

**тренер-преподаватель – Ключникова Лола Махмутовна**

Дни по расписанию:

**СО1**- понедельник, среда; **СО2**- вторник, четверг; **СО3**-пятница, суббота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  (по расписанию) | Содержание занятий | Дозировка | кол.ак.  часов |
| понедельник | 1. Бег на месте, ходьба.  2. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.  3. Круговые движения головой вправо, влево.  4. Круговые движения прямыми руками вперед, назад.  5. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.  6. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. «Приседания»  7. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. «Пресс»  8. И.П. лежа на животе, руки за спиной в замке, подьем туловища вверх.  9. Сидя на коленях, руками упор сзади, подьем коленей вверх.  10. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. «Мостик»  Теоретическая подготовка | 3  2  2  2  2  5\*10 раз  5\*10 раз  5\*10 раз  2  10 раз | 2 |
| вторник | 1. Бег и ходьба на месте.  2. Круговые движения прямыми руками вперед, назад одновременно  3. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед, руками касаться пола.  4. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. «Приседания брасс»  5. И.П. лежа на полу на животе. «Отжимания»  6. И.П. лежа на полу, упор на руках и ногах, поднимание и сгибание туловища. «Домик».  7. Сидя на полу, ноги прямые, наклон туловища вперед, прямыми руками касаться пальцев ног.  8. Сидя на согнутых ногах, руками обхватить ноги. Перекаты назад на спину.  9. Лежа на полу на груди, руками обхватить ноги за щиколотку, перекаты. «Корзинка»  10. Сидя на коленях, выкрут рук со скакалкой.  Теоретическая подготовка | 3  2  2  5\*10 раз  5\*10 раз  5\*10 раз  2  2  2  20 раз | 2 |
| среда | 1. Бег на месте, ходьба.  2. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.  3. Круговые движения головой вправо, влево.  4. Круговые движения прямыми руками вперед, назад.  5. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.  6. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. «Приседания»  7. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. «Пресс»  8. И.П. лежа на животе, руки за спиной в замке, подьем туловища вверх.  9. Сидя на коленях, руками упор сзади, подьем коленей вверх.  10. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. «Мостик»  Теоретическая подготовка | 3  2  2  2  2  5\*10 раз  5\*10 раз  5\*10 раз  2  10 раз | 2 |
| четверг | 1. Бег и ходьба на месте.  2. Круговые движения прямыми руками вперед, назад одновременно  3. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед, руками касаться пола.  4. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. «Приседания брасс»  5. И.П. лежа на полу на животе. «Отжимания»  6. И.П. лежа на полу, упор на руках и ногах, поднимание и сгибание туловища. «Домик».  7. Сидя на полу, ноги прямые, наклон туловища вперед, прямыми руками касаться пальцев ног.  8. Сидя на согнутых ногах, руками обхватить ноги. Перекаты назад на спину.  9. Лежа на полу на груди, руками обхватить ноги за щиколотку, перекаты. «Корзинка»  10. Сидя на коленях, выкрут рук со скакалкой.  Теоретическая подготовка | 3  2  2  5\*10 раз  5\*10 раз  5\*10 раз  2  2  2  20 раз | 2 |
| пятница | 1. Бег на месте, ходьба.  2. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.  3. Круговые движения головой вправо, влево.  4. Круговые движения прямыми руками вперед, назад.  5. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.  6. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. «Приседания»  7. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. «Пресс»  8. И.П. лежа на животе, руки за спиной в замке, подьем туловища вверх.  9. Сидя на коленях, руками упор сзади, подьем коленей вверх.  10. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. «Мостик»  Теоретическая подготовка | 3  2  2  2  2  5\*10 раз  5\*10 раз  5\*10 раз  2  10 раз | 2 |
| суббота | 1. Бег и ходьба на месте.  2. Круговые движения прямыми руками вперед, назад одновременно  3. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед, руками касаться пола.  4. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. «Приседания брасс»  5. И.П. лежа на полу на животе. «Отжимания»  6. И.П. лежа на полу, упор на руках и ногах, поднимание и сгибание туловища. «Домик».  7. Сидя на полу, ноги прямые, наклон туловища вперед, прямыми руками касаться пальцев ног.  8. Сидя на согнутых ногах, руками обхватить ноги. Перекаты назад на спину.  9. Лежа на полу на груди, руками обхватить ноги за щиколотку, перекаты. «Корзинка»  10. Сидя на коленях, выкрут рук со скакалкой.  Теоретическая подготовка | 3  2  2  5\*10 раз  5\*10 раз  5\*10 раз  2  2  2  20 раз | 2 |

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Кожарина

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН**

учебно-тренировочных занятий для обучающихся отделения «Плавания»

в условиях дистанционного обучения для группы «**НП- 2**»

**в период с 12.05.2020** до особого распоряжения Управления образования

тренер-преподаватель – Ключникова Лола Махмутовна

**Дни занятий по расписанию:**

**НП-2(1)-**понедельник, вторник, среда, четверг

**НП-2(2)-** вторник, среда, четверг, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дни по  расписанию | Основная часть | кол-во акад.часов |
| понедельник | Кардио тренировка+имитация гребковых движений способов плавания:  1) имитация движений руками способом дельфин 100 раз.  2) имитация движений руками способом кроль 100 раз.  3) бег и ходьба на месте 10 мин.  4) выкрут прямых рук со скакалкой 50 раз.  5) планка на прямых руках 4\*30 сек.  6) планка на локтях 4\*30 сек.  7) попеременная работа ног, лежа на спине 5\*20 раз.  8) прыжки в длину с места 8\*10 раз.  9) одновременный подьем ног и рук ( складка )4\*15 раз.  Теоретическая подготовка | 2 |
| вторник | Кардио тренировка+имитация гребковых движений способов плавания:  1) бег и ходьба 10 мин.  2) имитация движений рук кроль 100 раз.  3) имитация движений рук спина 100 раз.  4) отжимания 5\*15 раз.  5) пресс с согнутыми ногами 5\*20 раз.  6) лежа на животе подьем туловища 5\*20 раз.  7) планка на прямых руках 4\*30 сек.  8) планка на локтях 4\*30 сек.  9) выкрут прямых рук со скакалкой 50 раз.  Теоретическая подготовка | 2 |
| среда | Кардио тренировка+имитация гребковых движений способов плавания:  1)бег ,ходьба или прыжки на скакалке 10 мин.  2) имитация движений рук дельфин 100 раз.  3) имитация движений рук брасс 100 раз.  4) приседания 5\*20 раз.  5) лежа на спине, подьем прямых ног 5\*15 раз.  6) лежа на животе, попеременная работа прямых ног и рук 5\*20 раз.  7) планка на прямых руках 4\*30 сек.  8) выкруты прямых рук со скакалкой 50 раз.  9) прыжки вверх с положения сидя 5\*10 раз.  Теоретическая подготовка | 2 |
| черверг | Кардио тренировка+имитация гребковых движений способов плавания:  1)круговые движения назад одной рукой, другая поднята вверх по очереди 100 раз.  2)круговые движения вперед одной рукой, другая поднята вверх 100 раз.  3)бег, ходьба на месте 10 мин.  4)отжимания 8\*10 раз.  5)прыжки вверх с полного приседа 8\*10 раз.  6)лежа на спине, подьем прямых рук с отягощением из-за головы (бутылка, блинчик,мяч.) 8\*10 раз.  7)выпады в движении (вперед, назад) 8\*10 раз.  8)подьемы на носки стоя 50 раз.  9)подьем отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчик, мяч, бутылка)8\*10 раз.  Теоретическая подготовка | 2 |
| пятница | Кардио тренировка+имитация гребковых движений способов плавания:  1)бег ,ходьба или прыжки на скакалке 10 мин.  2) имитация движений рук дельфин 100 раз.  3) имитация движений рук брасс 100 раз.  4) приседания 5\*20 раз.  5) лежа на спине, подьем прямых ног 5\*15 раз.  6) лежа на животе, попеременная работа прямых ног и рук 5\*20 раз.  7) планка на прямых руках 4\*30 сек.  8) выкруты прямых рук со скакалкой 50 раз.  9) прыжки вверх с положения сидя 5\*10 раз.  Теоретическая подготовка | 2 |

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Кожарина

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН**

учебно-тренировочных занятий для обучающихся отделения «Плавания»

в условиях дистанционного обучения для групп групп **УТ- 2** , **УТ-3**

**в период с 12.05.2020** до особого распоряжения Управления образования

тренер-преподаватель – Ключникова Лола Махмутовна

**Дни по расписанию:**

**УТ-2-**вторник, среда, четверг, пятница, суббота

**УТ-3-** понедельник, вторник, среда, четверг, пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Основная часть: | кол.акад.часов | |
| понедельник | Кардиотренировка+ имитация гребковых движений разных способов плавания:   1. 10 мин.бег или ходьба. 2. Имитация гребковых движений рук стоя(всеми способами)8\*1мин 3. 10 мин.бег или ходьба. 4. Приседания с широкой постановкой ног.5\*20 раз. 5. Отжимания с широкой постановкой рук.5\*20 раз. 6. Поднимание туловища с согнутыми ногами 5\*20 раз. 7. Статика:планка на локтях,боковая планка 6\*45 сек. 8. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов.4\*45 сек.   Теоретическая подготовка | 2 | |
| вторник | Кардиотренировка+ имитация гребковых движений разных способов плавания:  1) 10 мин. Бег или ходьба.  2) имитация движений руками кроль, дельфин стоя.8\*1 мин.  3) прыжки в длину с места 8\*6 прыжков.  4) прыжки в высоту с места 8\*6 прыжков.  5) скакалка.5\*100 раз.  6) выкрут прямых рук  5\*20 раз.  7) одновременный подьем ног и рук ( складка )4\*45 сек.  8) удержание ног и рук лежа животе (лодочка )4\*45 сек.  Теоретическая подготовка | 2 | |
|  | Кардиотренировка+ имитация гребковых движений разных способов плавания:  1) 10 мин. бег или ходьба  2) имитация движений руками способом спина,брасс 6\*1 мин.  3) выкрут прямых рук 100 раз.  4) отжимания с узкой постановкой рук 5\*20 раз.  5) упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа.5\*20 раз.  6) подьем прямых рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчик/мяч/бутылка/камень).5\*20 раз.  7) прыжки с высоким подьемом бедра.5\*10 раз  8) подьем на носки стоя на возвышенности 5\*20 раз.  Теоретическая подготовка | 2 | |
| среда | Кардиотренировка+ имитация гребковых движений разных способов плавания:   1. 10 мин.бег или ходьба. 2. Имитация гребковых движений рук стоя(всеми способами)8\*1мин 3. 10 мин.бег или ходьба. 4. Приседания с широкой постановкой ног.5\*20 раз. 5. Отжимания с широкой постановкой рук.5\*20 раз. 6. Поднимание туловища с согнутыми ногами 5\*20 раз. 7. Статика:планка на локтях,боковая планка 6\*45 сек. 8. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов.4\*45 сек.   Теоретическая подготовка | 2 | |
| четверг | Кардиотренировка+ имитация гребковых движений разных способов плавания:  1) 10 мин. бег или ходьба  2) имитация движений руками способом спина,брасс 6\*1 мин.  3) выкрут прямых рук 100 раз.  4) отжимания с узкой постановкой рук 5\*20 раз.  5) упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа.5\*20 раз.  6) подьем прямых рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчик/мяч/бутылка/камень).5\*20 раз.  7) прыжки с высоким подьемом бедра.5\*10 раз  8) подьем на носки стоя на возвышенности 5\*20 раз.  Теоретическая подготовка | 2 |
| пятница | Кардиотренировка+ имитация гребковых движений разных способов плавания:  1) 10 мин. бег или ходьба  2) имитация движений руками способом спина,брасс 6\*1 мин.  3) выкрут прямых рук 100 раз.  4) отжимания с узкой постановкой рук 5\*20 раз.  5) упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа.5\*20 раз.  6) подьем прямых рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчик/мяч/бутылка/камень).5\*20 раз.  7) прыжки с высоким подьемом бедра.5\*10 раз  8) подьем на носки стоя на возвышенности 5\*20 раз.  Теоретическая подготовка | 2 |
| суббота | Кардиотренировка+ имитация гребковых движений разных способов плавания:  1) 10 мин. бег или ходьба  2) имитация движений руками способом спина,брасс 6\*1 мин.  3) выкрут прямых рук 100 раз.  4) отжимания с узкой постановкой рук 5\*20 раз.  5) упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа.5\*20 раз.  6) подьем прямых рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчик/мяч/бутылка/камень).5\*20 раз.  7) прыжки с высоким подьемом бедра.5\*10 раз  8) подьем на носки стоя на возвышенности 5\*20 раз.  Теоретическая подготовка | 2 |