**ПЛАН**

тренировочных занятий в домашних условиях

для отделения «Плавания» групп **УТ- 2** , **УТ-3**

**в период с 13.04.2020 по 30.04.2020 года**

тренер-преподаватель – Ключникова Лола Махмутовна

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подготовительная часть: | Основная часть: | | Заключительная часть: | |
| Ут-3  13.04.20  20.04.20  27.04.20  Ут-2-  14.04.20  21.04.20 | 10-15 мин. суставная разминка.  10 мин. Растяжка. | 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. | | 10-15 мин. Растяжка. | |
| Ут-3  14.04.20  21.04.20  28.04.20  Ут-2  15.04.20  22.04.20 | 10-15 мин. суставная разминка.  10 мин. Растяжка. | 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. | | 10-15 мин. Растяжка. | |
| Ут-3  15.04.20  22.04.20  29.04.20  Ут-2  16.04.20  23.04.20 | 10-15 мин. суставная разминка.  10 мин. Растяжка. | 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. | | 10-15 мин. Растяжка. | |
| УТ-3  16.04.20  23.04.20  30.04.20  УТ-2  17.04.20  24.04.20 | 10-15 мин. суставная разминка.  10 мин. Растяжка. | 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. | |  | |
| УТ-3  17.04.20  24.04.20  УТ-2  18.04.20  25.04.20 | 10-15 мин. суставная разминка.  10 мин. Растяжка. | 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. |  | |

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 40 МИНУТ**

**План следует выполнять вплоть до возобновления тренировочного процесса!**