**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-313.04.2020.04.2027.04.20Ут-2-14.04.2021.04.20 | 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-314.04.2021.04.2028.04.20Ут-215.04.2022.04.20 | 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 рук5\*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-315.04.2022.04.2029.04.20Ут-216.04.2023.04.20 | 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-316.04.2023.04.2030.04.20УТ-217.04.2024.04.20 | 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-317.04.2024.04.20УТ-218.04.2025.04.20 | 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!**