**ПЛАН**

тренировочных занятий в домашних условиях

для отделения «Плавания» группы «**НП- 2**»

в период с 13.04.2020 по 30.04.2020 года

тренер-преподаватель – Ключникова Лола Махмутовна

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Нп-2(1)-13.04.2020.04.2027.04.20Нп-2(2)-14.04.2021.04.2028.04.20 | 10 мин. суставная разминка | 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. | 10 мин. растяжка |
| Нп-2(1)-14.04.2021.04.2028.04.20Нп-2(2)-15.04.2022.04.2029.04.20 | 10 мин. суставная разминка | 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. | 10 мин. растяжка |
| Нп-2(1)-15.04.2022.04.2029.04.20Нп-2(2)-16.04.2023.04.2030.04.20 | 10 мин. суставная разминка | 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. | 10 мин. растяжка |
| Нп-2(1)-16.04.2023.04.2030.04.20Нп-2(2)-17.04.2024.04.20 | 10 мин. суставная разминка | 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. | 10 мин. растяжка |

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 40 МИНУТ**

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