**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)-  13.04.20  20.04.20  27.04.20  Нп-2(2)-  14.04.20  21.04.20  28.04.20 | 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)-  14.04.20  21.04.20  28.04.20  Нп-2(2)-  15.04.20  22.04.20  29.04.20 | 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)-  15.04.20  22.04.20  29.04.20  Нп-2(2)-  16.04.20  23.04.20  30.04.20 | 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)-  16.04.20  23.04.20  30.04.20  Нп-2(2)-  17.04.20  24.04.20 | 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!**