**ПЛАН**

тренировочных занятий в домашних условиях

отделение «Плавания» группы «СО»

**в период с 06.05.2020 по 08.05.2020 года**

Тренер-преподаватель – Ключникова Лола Махмутовна

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  (по расписанию) | Содержание занятий | Дозировка (мин) |
| Со-1  06.05.20  Со-2  07.05.20  Со-3  08.05.20 | 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» | 3  2  2  2  2  5\*10 раз  5\*10 раз  5\*10 раз  2  10 раз |

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ**

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