**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для занятий в домашних условиях

отделение «Плавания» группы «СО»

в период с 13.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – Ключникова Лола Махмутовна

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  (по расписанию) | Содержание занятий | Дозировка (мин) |
| Со-1  13.04.20  20.04.20  27.04.20  Со-2  14.04.20  21.04.20  28.04.20  Со-3  17.04.20  24.04.20 | 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 |
| Со-1  15.04.20  22.04.20  29.04.20  Со-2  16.04.20  23.04.20  30.04.20  Со-3  18.04.20  25.04.20 | 1. Бег и ходьба на месте.  2. Круговые движения прямыми руками вперед, назад одновременно  3. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед, руками касаться пола.  4. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. «Приседания брасс»  5. И.П. лежа на полу на животе. «Отжимания»  6. И.П. лежа на полу, упор на руках и ногах, поднимание и сгибание туловища. «Домик».  7. Сидя на полу, ноги прямые, наклон туловища вперед, прямыми руками касаться пальцев ног.  8. Сидя на согнутых ногах, руками обхватить ноги. Перекаты назад на спину.  9. Лежа на полу на груди, руками обхватить ноги за щиколотку, перекаты. «Корзинка»  10. Сидя на коленях, выкрут рук со скакалкой. | 3  2  2  5\*10 раз  5\*10 раз  5\*10 раз  2  2  2  20 раз |

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ**

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