**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Плавания»

 группа «НП-1» в период с 04.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – **Кулабин Артем Павлович**

*Дни недели по расписанию – понедельник, среда, пятница*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели  | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) |
| понедельник | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)2. Имитация гребковых движений разных способов плавания:Имитация движения руками способом дельфин стояИмитация движения руками способом спина стояИмитация движения руками способом брасс стояИмитация движения руками способом кроль стоя30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза3. Прыжки на скакалке: 30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза4. Отжимания от пола:- обычные отжимания, - косые отжимания, - отжимания с широкой постановкой рук, - отжимания с узкой постановкой рук10 раз каждое упражнение, 30 секунд отдых между подходами. Повторить 2 раза5. Просмотр видеоматериалов на тему: «Техника плавания кролем на груди» (10 мин) | 40 мин |
| среда | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)2. Упражнения для развития гибкости ног для брасса:- крылья, - полубрасс, - бабочка, - полный брассКаждое упражнение удерживать 30 сек. Повторить 3 раза3. Прыжки на скакалке: 30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза4. Приседания и выпрыгивания. 30 сек работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза5. Просмотр видеоматериалов на тему: «Техника плавания кролем на спине» (10 мин) | 40 мин |
| пятница | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)2. Упражнения для мышц корпуса:- планка на локтях, - попеременная склепка, - выпады,- скручивания с поднятыми ногами30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза3. Прыжки на скакалке: 30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза4. Отжимания от пола:- обычные отжимания, - косые отжимания, - отжимания с широкой постановкой рук, - отжимания с узкой постановкой рук10 раз каждое упражнение, 30 секунд отдых между подходами. Повторить 2 раза5. Просмотр видеоматериалов на тему: «Техника плавания брасс» (10 мин) | 40 мин |