**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 стоя  Имитация движения руками способом спина стоя  Имитация движения руками способом брасс стоя  Имитация движения руками способом кроль стоя  30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза  3. Прыжки на скакалке: 30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза  4. Отжимания от пола:  - обычные отжимания, - косые отжимания, - отжимания с широкой постановкой рук, - отжимания с узкой постановкой рук  10 раз каждое упражнение, 30 секунд отдых между подходами. Повторить 2 раза  5. 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 брасс  Каждое упражнение удерживать 30 сек. Повторить 3 раза  3. Прыжки на скакалке: 30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза  4. Приседания и выпрыгивания. 30 сек работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза  5. 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 ногами  30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза  3. Прыжки на скакалке: 30 сек. работа + 30 сек отдых. Повторить 3 раза  4. Отжимания от пола:  - обычные отжимания, - косые отжимания, - отжимания с широкой постановкой рук, - отжимания с узкой постановкой рук  10 раз каждое упражнение, 30 секунд отдых между подходами. Повторить 2 раза  5. Просмотр видеоматериалов на тему: «Техника плавания брасс» (10 мин) | 40 мин |