**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Плавания»

группа «СО» в период с 04.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – **Кулабин Артем Павлович**

*Дни недели по расписанию – среда, пятница*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) |
| среда | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)  2. Имитация гребковых движений разных способов плавания:  Имитация движения руками способом спина стоя  Имитация движения руками способом кроль стоя  30 сек. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  3. Прыжки на скакалке: 30 сек. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  4. Приседания. 30 сек. работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  5. Выпрыгивания. 30 сек работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза | 30 мин |
| пятница | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)  2. Имитация гребковых движений разных способов плавания:  Имитация движения руками способом спина стоя  Имитация движения руками способом кроль стоя  30 сек. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  3. Прыжки на скакалке: 30 сек. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  4. Отжимания от пола. 30 сек работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  5. Скручивания (упражнения на пресс) 30 сек работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза | 30 мин |