**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Плавания»

**группы СО(1), СО(2), СО(3) в период с 06.05.-08.05.2020**

Тренер-преподаватель – **Добрынина Светлана Петровна**

*Дни недели по расписанию:*

СО(1)- вторник, четверг, СО(2)- среда, пятница, СО(3)-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 |
| четверг | 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 |
| 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. Приседания. 30 сек. работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  5. Выпрыгивания. 30 сек работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза | 30мин |