**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Плавания»

группа «УТ-3» в период с 04.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – **Кулабин Павел Николаевич**

*Дни недели по расписанию – понедельник, вторник среда, четверг пятница, суббота*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) |
| понедельник | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)  2. Упражнения для развития гибкости ног для брасса:  - крылья, - полубрасс, - бабочка, - полный брасс  Каждое упражнение удерживать 40 сек. Повторить 4 раза  3. 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  1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  4. Упражнения для рук, ног и корпуса.  Блок1:  - приседания с широкой постановкой ног  - отжимания с широкой постановкой рук  - упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (Берпи)  - упражнение велосипед, лежа на спине (работа корпуса)  1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  Блок2:  - выпады в движении (вперед или назад)  - отжимания с узкой постановкой рук  - подъем рук с отягощением из-за головы, лежа на спине (блинчика, мяча, бутылки)  - прыжки с высоким подъемом бедра  1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  5. Прыжки на скакалке: 1мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  6. Просмотр видеоматериалов на тему: «Техника плавания кролем на груди» (10 мин) | 40 мин |
| вторник | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)  2. Упражнения для развития гибкости ног для брасса:  - крылья, - полубрасс, - бабочка, - полный брасс  Каждое упражнение удерживать 40 сек. Повторить 4 раза  3. 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  1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  4. Упражнения с резиной:  Блок1: двумя руками одновременно. 1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 4 раза  Блок2: поочередно каждой рукой. 1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 4 раза  5. Прыжки на скакалке: 1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  6. Просмотр видеоматериалов на тему: «Техника плавания кролем на спине» (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 40 сек. Повторить 4 раза  3. 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  1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  4. Упражнения для рук, ног и корпуса.  Блок1:  - приседания с широкой постановкой ног  - отжимания с широкой постановкой рук  - упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (Берпи)  - упражнение велосипед, лежа на спине (работа корпуса)  1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  Блок2:  - выпады в движении (вперед или назад)  - отжимания с узкой постановкой рук  - подъем рук с отягощением из-за головы, лежа на спине (блинчика, мяча, бутылки)  - прыжки с высоким подъемом бедра  1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  5. Прыжки на скакалке: 1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  6. Просмотр видеоматериалов на тему: «Техника плавания брасс» (10 мин) | 40 мин |
| четверг | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)  2. Упражнения для развития гибкости ног для брасса:  - крылья, - полубрасс, - бабочка, - полный брасс  Каждое упражнение удерживать 40 сек. Повторить 4 раза  3. 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  1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  4. Упражнения с резиной:  Блок1: двумя руками одновременно. 1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 4 раза  Блок2: поочередно каждой рукой. 1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 4 раза  5. Прыжки на скакалке: 1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  6. Просмотр видеоматериалов на тему: «Техника плавания баттерфляй» (10 мин) | 40 мин |
| пятница | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)  2. Упражнения для развития гибкости ног для брасса:  - крылья, - полубрасс, - бабочка, - полный брасс  Каждое упражнение удерживать 40 сек. Повторить 4 раза  3. 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  1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  4. Упражнения для рук, ног и корпуса.  Блок1:  - приседания с широкой постановкой ног  - отжимания с широкой постановкой рук  - упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (Берпи)  - упражнение велосипед, лежа на спине (работа корпуса)  1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  Блок2:  - выпады в движении (вперед или назад)  - отжимания с узкой постановкой рук  - подъем рук с отягощением из-за головы, лежа на спине (блинчика, мяча, бутылки)  - прыжки с высоким подъемом бедра  1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 3 раза  5. Прыжки на скакалке: 1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  6. Просмотр видеоматериалов на тему: «Повороты в комплексном плавании» (10 мин) |  |
| суббота | 1. Суставная разминка, растяжка всего тела (15 мин)  2. Упражнения для развития гибкости ног для брасса:  - крылья, - полубрасс, - бабочка, - полный брасс  Каждое упражнение удерживать 40 сек. Повторить 4 раза  3. 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  1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  4. Упражнения с резиной:  Блок1: двумя руками одновременно. 1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 4 раза  Блок2: поочередно каждой рукой. 1 мин работа + 1 мин отдых. Повторить 4 раза  5. Прыжки на скакалке: 1 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 3 раза  6. Просмотр видеоматериалов на тему: «Старты и выходы в кроле на груди» (10 мин) | 40 мин |