|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**План-конспект**

дистанционных тренировочных занятий

отделения «Плавания»

Этап подготовки - ССМ

на период: 01.05.2020 г. – 11.05.2020 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Задачи | Содержание | |
| 1 | 01.05 | Утренняя тренировка  Вечерняя тренеровка | Бег на месте 10-15, разминка ОРУ  Лесинка :Отжимания 15-25 р вверх вниз  Приседания 20-25 р вверх вниз  Бёрпи 20-25 р вверх вниз  Пресс 25-30 р вверх вниз  Упражнения на гибкость  Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Прыжки через скакалку : 6x10' отдых 5-6 минут  Упражнения на гибкость | |
| 2 | 02.05 | Утренняя тренировка  Вечерняя тренировка | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Комплекс лесинка: Отжимания приседания вниз с 15 до 1 без отдыха.  Таких 4 комплекса, отдых между комплексами 6-8 минут  Упражнения на растяжку.  Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Прыжки через скакалку отдых 5-6 минут 5x20'  Упражнения на растяжку | |
| 3 | 03.05 | Выходной | | |
| 4 | 04.05 | Утренняя тренировка  Вечерняя тренировка | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Комплекс лесинка: Отжимания приседания вниз с 15 до 1 без отдыха.  Таких 4 комплекса, отдых между комплексами 6-8 минут  Упражнения на растяжку.  Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Прыжки через скакалку 5x20' отдых 5-6 минут  Упражнения на растяжку | |
| 5 | 05.05 | Утренняя тренировка    Вечерняя тренировка | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ  Лесинка : Отжимания 15-25р вверх вниз  Приседания 20-25 р вверх вниз  Берпи 20-25 р вверх вниз  Прес 25-30 вверх вниз  Упражнения на растяжку  Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ.  Прыжки через скакалку 6x10' отдых 6'  Упражнения на гибкость | |
| 6 | 06.05 | Утренняя тренировка  Вечерняя тренировка | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Комплекс силовых упражнений : Отжимания 15р,приседания 15р,упор присев упор лёжа 15р,выпрыгивания из положения присев 15р, семь циклов подряд, на каждый цикл не более 50 секунд, таких комплексов 5-6,отдых между комплексами 7-8минут.  Упражнения на растяжку.  Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ.  Упражнения на статику 8-10 упражнений по 2 минуты, 5 подходов на каждое упражнение.  Упражнения на гибкость. | |
| 7 | 07.05 | Утренняя тренировка  Вечерняя тренеровка | Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ.  Отжимания с разной шириной постановки рук 300р,Берпи 350р,прыжки высоко поднимая колени 350р,пресс 250р.  Упражнения на растяжку  Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Прыжки через скакалку 2'x2' 20 раз  Упражнения на растяжку | |
| 8 | 08.05 | Утренняя тренировка  Вечерняя тренировка | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Круговая тренеровка 6 станций 2'x2' отдых между кругами 6-7 минут  Упражнения :1 Отжимания, 2 приседания, 3 пресс, 4 прыжки высоко поднимая колени, 5 обратные Отжимания, 6 упор присев упор лёжа.  Упражнения на растяжку  Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Прыжки через скакалку 5x20' интервал отдыха 6'.  Упражнения на растяжку | |
| 9 | 09.05 | Утренняя тренировка  Вечерняя тренировка | Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ.  Отжимания 350р  Выпрыгивания 350р  Упор присев упор лёжа 350р  Пресс 200  Упражнения на гибкость  Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ  Упражнения на статику 8-10 упражнений по 2 минуты 6 подходов. Упражнения на растяжку | |
| 10 | 10.05 | Выходной | | |
| 11 | 11.05 | Утренняя тренировка  Вечерняя тренировка | | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Комплекс лесинка: Отжимания приседания вниз с 15 до 1 без отдыха.  Таких 4 комплекса, отдых между комплексами 6-8 минут  Упражнения на растяжку.  Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ.  Прыжки через скакалку 5x20' отдых 5-6 минут  Упражнения на растяжку |