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

**План-конспект**

дистанционных тренировочных занятий

отделения «Плавания»

Этап подготовки - ССМ

на период: 15.06.2020 г. – 28.06.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Задачи | Содержание |
|  | Занятие № 1 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя 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  |
|  | Занятие № 2 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя 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  |
|  | 03.06 Занятие № 3 согласно расписания | 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.  |
|  | Занятие № 7 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя 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 разУпражнения на растяжку  |
|  | Занятие № 8 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя тренировка | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ. Круговая тренеровка 6 станций 2'x2' отдых между кругами 6-7 минутУпражнения :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  |
|  | Занятие № 9 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя тренировка | Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ. Отжимания 350р Выпрыгивания 350р Упор присев упор лёжа 350р Пресс 200Упражнения на гибкостьБег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ Упражнения на статику 8-10 упражнений по 2 минуты 6 подходов. Упражнения на растяжку  |
|  | 21.06 | Выходной |
|  | Занятие № 10 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя тренировка | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ Отжимания 350рВыпрыгивания из положения присев 300р Упор присев упор лёжа 350р 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 растяжку  |
|  | Занятие № 4 согласно расписания | Утренняя тренировка Вечерняя тренировка  | Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ Круговая тренеровка 6 станций 1минута через 1 минуту, 6 кругов, 5-6 минут отдых между кругамиУпражнения : Отжимания, приседания с отягощением 5-10 кг, пресс, выпрыгивания из положения присев, обратные Отжимания, упор присев упор лёжа. Упражнения на гибкость. Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ Прыжки через скакалку : 4 подхода по 20 минутУпражнения на растяжку  |
|  | Занятие № 5 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя тренировка | Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ Отжимания с разной шириной постановки рук 300р Бёрпи 300Прыжки высоко поднимая колени 300р Пресс 200 рУпражнения на растяжку Бег на месте 10-15 минут разминка ОРУ Прыжки через скакалку 1'x1' 6 минут в серии, 6 серий, отдых между сериями 5-6'Упражнения на растяжку  |
|  | Занятие № 6 согласно расписания | Утренняя тренировка Вечерняя тренировка | Бег на месте 15-20 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 цыкл не более 50 секунд. Таких комплексов 5-6, отдых между комплексами 7-8 минут. Упражнения на растяжку Бег на месте 10-15, разминка ОРУ. Упражнения на статику 8-10 упражнений по 2 минуты 5 подходов на каждое упражнение Упражнения на растяжку  |
|  | Занятие № 11 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя 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 гибкостьБег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ. Прыжки через скакалку : 6x10' отдых 5-6 минут Упражнения на гибкость  |
|  | Занятие № 12 согласно расписания | Утренняя тренировкаВечерняя 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  |
|  | 28.06 | Выходной |