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

**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 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 |
|  | Занятие № 2 согласно расписания | 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 |
|  | 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 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 |
|  | Занятие № 8 согласно расписания | 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 |
|  | Занятие № 9 согласно расписания | 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 |
|  | 21.06 | Выходной | |
|  | Занятие № 10 согласно расписания | Утренняя тренировка  Вечерняя тренировка | Бег на месте 10-15 минут, разминка ОРУ  Отжимания 350р  Выпрыгивания 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 кругами  Упражнения : 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 минут  Упражнения на растяжку |
|  | Занятие № 5 согласно расписания | Утренняя тренировка  Вечерняя тренировка | Бег на месте 15-20 минут разминка ОРУ  Отжимания с разной шириной постановки рук 300р  Бёрпи 300  Прыжки высоко поднимая колени 300р  Пресс 200 р  Упражнения  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 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 |
|  | Занятие № 12 согласно расписания | 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 |
|  | 28.06 | Выходной | |