

План заданий на период с 06.04.2020

для группы БУ-4, БУ-3; БУ-2 (пн, вт, ср, пт.)

отделения Подводное плавание

Тренер – преподаватель Васильева Елена Игоревна

день недели - понедельник

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	Круги руками вперед-назад	2*50/ 2*50/2*50	Круги вперед выполняются с прыжком, круги назад выполняются без прыжка, руки прямые
2.	Пресс: подъем корпуса	50/50/50	Руки в основном положении
3.	Спина: подъем корпуса	50/50/50	Ноги в опоре, руки в основном положении
4.	"Пирамида"	50/50/35	Ноги в опоре, таз поднимается максимально высоко
5.	Упор присев, упор лежа	2*25/2*25/ 2*15 i -30"	Выполняется без остановок, интервал отдыха 30 секунд
6.	Присед	50/50/35	Руки в основном положении, спина прямая, ноги не открываются от пола
7	Прогиб спины лежа на животе	50/50/50	Заглянуть назад максимально далеко
8	Наклоны сидя, ноги вместе	50/50/50	Руки в основном положении, колени не сгибать
9	Наклоны стоя, руки сзади в замке	50/50/50	Ноги вместе, наклоны максимально низко
10	Выкруты рук в обе стороны (влево, вправо)	2*50/2*50/ 2*50	Работается на пределе болевых ощущений

день недели - вторник

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	Махи руками вперед-назад	2*50/2*50/ 2*50	Выполняется максимально резко, руки прямые
2.	Пресс: подъем ног за голову, лёжа	50/50/50	Руки прямые, в основном положении, ноги прямые
3.	Спина: подъем корпуса	50/50/50	Ноги в опоре, руки в основном положении
4.	Вращение туловища и таза	4*50/4*50/4*50	Амплитуда максимальная
5.	Пресс: "Складка"	50/50/50	Лёжа на спине, по очереди тянется к ногу руками

6.	Спина: наклон до угла 90 градусо	50/50/50	Руки в основном положении, спина прямая
7	"Лягушка"	50/50/50	Перекаты на животе, держась за ноги
8	Наклоны сидя, прямо, ноги в стороны	3*50/3*50/3*50	Руки в основном положении, колени не сгибать, ноги раздвинуты максимально широко
9	" Мостик"	3*2'/3*2'/3*2' i-1'	При необходимости выполнять со страховкой, интервал отдыха 1'
10	Выкруты рук в обе стороны (влево, вправо)	2*50/2*50/ 2*50	Работается на пределе болевых ощущений

день недели - среда

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	Прыжки на скакалке	30'/ 30'/30'	Вариации и темп произвольные
2.	Пресс: подъем корпуса	50/50/50	Руки в основном положении
3.	Вращение туловища и таза	4*50/4*50/ 4*50	Максимальная амплитуда
4.	Спина: подъём корпуса	50/50/35	Ноги в опоре, руки в основном положении
5.	Вращение туловища и таза	4*50/4*50/ 4*50	Максимальная амплитуда
6.	Пресс: "скручивание", руки за головой	100/100/50	Колени согнуты, локтем касаться противоположного колена
7	Спина: подъём ног	50/50/50	Лёжа на животе, руки в опоре, ноги прямые
8	Вращение туловища и таза	4*50/4*50/ 4*50	Максимальная амплитуда
9	Наклоны стоя, руки за головой	50/50/50	Ноги вместе, стараться касаться ног
10	"Лягушка"	50/50/50	Перекаты на животе, держась за ноги

день недели - четверг

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	Круги руками с выпрыгивание из глубокого приседа	2*50/2*50/ 2*50	Руки прямые
2.	Присед, р/осн	50/50/50	Руки в основном положении, пятки не отрывать от пола
3.	Выпрыгивание	50/50/50	Выполняется из глубокого приседа, руки в основном положении
4.	Пресс: подъём корпуса	100/100/50	Руки в основном положении
5.	Упор присев, упор лёжа	50/50/35	Выполняется без остановки
6.	Выпады, р/осн	50/50/50	Перестановка ног прыжком, руки в

			основном положении
7	Спина: подъём корпуса, р/осн	100/100/50	Лёжа на животе, ноги в опоре, руки в основном положении
8	Вращение туловища и таза	4*50/4*50/ 4*50	Максимальная амплитуда
9	Растяжка бедра	3*2'/3*2'/3*2'	Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к корпусу
10	Наклоны сидя, ноги вместе, р/осн	100/100/50	Ноги прямые, колени не сгибать, руки в основном положении

день недели - пятница

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	Прыжки на скакалке (велотренажёр, эллипсоид)	40'/40'/30'	Вариации и темп произвольные
2.	Наклоны сидя, ноги вместе, р/осн	100/100/50	Руки в основном положении, колени не сгибать
3.	Наклоны сидя, прямо, ноги в стороны, р/осн	3*100/3*100/ 3*50	Ноги прямые, колени не сгибать
4.	Наклоны сидя, боком, ноги в стороны, руки/осн	3*100/3*100/ 3*50	Ноги прямые, колени не сгибать, развернуть корпус перпендикулярно полу
5.	Наклоны стоя, руки за головой	100/100/50	Колени не сгибать, ноги вместе, не подниматься
6.	Прогиб спины лёжа на животе	100/100/50	Максимальный прогиб, ноги не отрывать от пола, "заглянуть назад"
7	"Лягушка"	100/100/50	Перекат, лёжа на животе, держась за ноги
8	"Мостик" (ходьба в "мостике")	2*5'/2*5'/2*3' i - 30"	Ходьба вперёд ногами, вперёд головой, при необходимости со страховкой
9	Перекат стопы	100/100/50	Перекатываться сидя на пятках, поднимая колени максимально аысоко.
10	Выкрут рук	100/100/50	Работать на пределе болевых ощущений, уменьшая расстояние между руками
11	Контрольное упражнение: "Бабочка"	1 попытка	Выполнять плавно, на пределе болевых ощущений

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по ОФП, результаты которых будут занесены протокол.