План заданий

с 10.11.2020 г.

для группы углубленного уровня обучения- отделения «плавание в ластах»

день недели понедельник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнение | Время (мин.) | Методические указания |
| 1.  | Складка с одной ногой | Каждое упражнение выполняем по 4 подхода. 30 секунд делаем плюс 30 секунд отдыхаем. Важно упражнения выполнять с полной амплитудой без остановок в течение 30 секунд работы. Работаем на пульсе 26 ударов, равномерно. Перед началом круговой тренировки 15 минут разминки, при наличии дома велотренажера или беговой дорожки можно выполнить разминку на тренажере. |
| 2.  | Приседания |
| 3.  | Домики |
| 4  | Скручивания |
| 5.  | Складка на животе (лодочка) |
| 6.  | Сгибание разгибание ног сидя, пятки параллельно полу. Исходное положение сидя руки за головой |
| 7. 10.  | Волна в упоре спереди |
| 8. | Упор присев упор лежа |
| 9. | Складка с двумя ногами |
| 10 | Волна в упоре сзади Растяжка + выкруты |
|  | Растяжка +выкруты | 20 мин.+8 мин. |  |

день недели вторник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнение | Время (мин.) | Методические указания |
| 1.  | Фитнес комплекс из источника https://www.youtube.com/watch?v=RZqZ4Xml0o Выполняем комплекс параллельно ролику из источника YouTube | С разминкой примерно 55 минут | Комплекс начинаем с разминки! Делаем 2 круга, в каждом круге 15 упражнений, каждое упражнение делаем ровно 60 секунд, между сменой упражнений допускается отдых до 45 секунд. Перед началом комплекса посмотреть видео, чтобы избежать ненужных пауз во время комплекса |
| 2.  | Отжимания горочка 16-14-12-10-8-10-12-14-16 | 20 мин. | Девочки могут отжиматься от колен. Интервал между подходами произвольный |
| 3.  | Приседания с имитацией грифа (подойдет любая палка, включая швабры | 6 подходов по 25 раз | Приседаем до параллели, колени во время приседа не должны выходить заноски, таз на приседе отклоняем как можно дальше назад. Исходное положение ноги чуть шире ширины плеч |
| 4  | Растяжка 20 минут, включить бабочку | 20 мин. |  |

День недели среда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнение | Время (мин.) | Методические указания |
| 1.  | Складка с одной ногой | Каждое упражнение выполняем по 4 подхода. 30 секунд делаем плюс 30 секунд отдыхаем. Важно упражнения выполнять с полной амплитудой без остановок в течение 30 секунд работы. Работаем на пульсе 26 ударов, равномерно. Перед началом круговой тренировки 15 минут разминки, при наличии дома велотренажера или беговой дорожки можно выполнить разминку на тренажере. |
| 2.  | Приседания |
| 3.  | Домики |
| 4  | Скручивания |
| 5.  | Складка на животе (лодочка) |
| 6.  | Сгибание разгибание ног сидя, пятки параллельно полу. Исходное положение сидя руки за головой |
| 7. 10.  | Волна в упоре спереди |
| 8. | Упор присев упор лежа |
| 9. | Складка с двумя ногами |
| 10 | Волна в упоре сзади Растяжка + выкруты |
|  | Растяжка +выкруты | 20 мин.+8 мин. |  |

День недели четверг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнение | Время (мин.) | Методические указания |
| 1.  | Разминка  | 15 минут |  |
| 2.  | Бёрпи | Берпи выполняем параллельно видеоролика, перед началом нужно посмотреть-ознакомиться https://www.youtube.com/watch?v=Av83LHehBK0 |
| 3.  | Пистолетики с опорой (приседание на одной ноге, возможно придерживаться за опору). Выполняем 6 подходов по 15 раз на каждую ногу, интервал отдыха 3 минуты | Видео инструкция на выпады. № подхода шагаем вперед и 3 назад <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE> |
| 4  | Выпады на месте, руки за головой. Выполняем 6 подходов по 20 раз на каждую ногу. Интервал отдыха 3 минуты между подходами |
| 5 | 6 подходов подъем туловища плюс 4 подхода подъем прямых ног за голову  | по 50 раз, интервал отдыха 60 секундпо 30 раз, интервал отдыха 60 секунд |
| 6 | . Упражнение планка. Стоим в планке 2 подхода как можно больше по времени |  |
| 7 | Растяжка  | 15 минут |

День недели пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнение | Время (мин.) | Методические указания |
| 1.  | Разминка  | 15 минут |  |
| Круговая тренировка |
| 2.  | Выпрыгивание | 1 круг каждое упражнение выполняем по 20 секунд, интервал отдыха 40 секунд. 4 раза повторяем одно упражнение. Прыгаем с максимально возможной амплитудой, как можно выше. 2 круг 40 секунд делаем 20 сек отдыхаем, каждое упражнение по 2 разаВидео инструкция на выпады. № подхода шагаем вперед и 3 назад <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE>по 50 раз, интервал отдыха 60 секундпо 30 раз, интервал отдыха 60 секунд15 минут |
| 3.  | Мячики боком через любую линию, разметку |
| 4  | Прыжки на месте захлест голени |
| 5 | Упор присев упор лежа |
| 6 | Мячики вперед назад через линию, разметку |
| 7 | Прыжки на месте на правой ноге, прыгаем на носке |
| 8 | Прыжки на месте на левой ноге, прыгаем на носке |
| 9 | Бег на месте с высоким подниманием бедра |
| 10 | Выпады с перепрыгиванием с ноги на ногу |

Тренер – преподаватель Смирнов Евгений Александрович