**План заданий на ноябрь 2020**

**для группы №1** (начальная подготовка)

**отделения - плавание**

**Тренер – преподаватель - Морозова И.Г.**

Комплекс№1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Бег на месте | 3-5 | Выше колени, дыхание ровное |
| 2. | Зарядка (разминка) | 10-15 | Упражнения для разогрева на все группы мышц тела |
| 3. | На развитие подвижности в суставах | 10-15 | Вращательные, маховые упр., на растяжение. |
| 4. | На мышцы спины и живота | 10-15 | Лёжа на животе и на спине подьём ног и рук |
| 5. | С преодолением своего веса | 10 | Отжимание, планка (следить за спиной и ногами) |
| 6. | Упражнения для мышц ног | 10 | Приседания, махи, прыжки. |

Комплекс№2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Бег на месте | 3-5 | Следить за дыханием комнату проветрить |
| 2. | Зарядка (разминка) | 15-20 | Стараться разогреть все группы мышц тела |
| 3. | На мышцы живота | 10-15 | С положения сидя и лежа |
| 4. | Для мышц рук и плечевого пояса | 15-20 | В упоре лёжа, седа, в упоре лёжа сзади и боком |
| 5. | Для мышц ног | 10-15 | Приседания, прыжки в приседе по кругу, выпрыгивание вверх |
| 6. | Упражнения на гибкость | 15-20 | В суставах плечевого пояса, рук и ног |