**План заданий на ноябрь 2020 г.**

**для групп №2,№3 и №4 (базового обучения 2-3г.)**

**отделения плавание**

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

Комплекс №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба и бег на месте (поднимая колени, чередуя ходьба и бег) | 15-20 | Следить за дыханием  В разном темпе |
| 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 (сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные движения прямыми и согнутыми руками) | 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, со скакалкой |
| 6. | Упражнения на гибкость | 15-20 | В суставах плечевого пояса, рук и ног |

Комплекс №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба и бег (чередуя темп). | 10-15 | Следить за дыханием |
| 2. | Разминка | 15-20 | Разогреть все группы мышц |
| 3. | Для рук и плечевого пояса | 10-15 | В упоре лёжа, седа, в упоре лёжа сзади и боком |
| 4. | Для туловища и шеи, ног | 15-20 | Стоя, сидя с различным положением рук, повороты, наклоны, круговые движения |
| 5. | Упражнения на гибкость | 10-15 | Уделить внимание на стопы, колени, позвоночник |
| 6. | Акробатические (кувырки, стойка на лопатках, мост, перекаты) | 15-20 | Кувырки с подстраховкой |