План

дистанционной работы с занимающимися отделения водных видов спорта

групп этапа начальной подготовки

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020 суббота | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  **-**30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя: -2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх другая работает кролем (правая+ левая). 2 подхода имитация координации движений рук кролем.  -2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем. 2 подхода имитация координации движений рук на спине.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения - основным способом.  2 подхода имитация координации движений рук основным способом. 2 подхода упражнения - основным способом.  Заключительная часть  10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |
| 12.04.2020 воскресенье | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд попеременная работа ног лежа на спине + 30 секунд отдых.  -6 взрывных прыжков в длину с места при максимальных усилиях. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд разноименная работа рук и ног лежа на спине + 30 секунд отдых. 2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство).  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение; упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.  -6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд упражнение велосипед лежа на спине + 30 секунд отдых.  -2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: отжимания с широкой постановкой рук.  Заключительная часть  -10-15 растяжка мышц всего тела. | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |
| 13.04.20020  понедельник | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация движений руками способом дельфин стоя.  -Имитация движений руками способом спина стоя.  -Имитация движений руками способом брасс стоя.  -Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация движений руками способом дельфин стоя.  -Имитация движений руками способом спина стоя.  -Имитация движений руками способом брасс стоя.  -Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка всего тела | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |
| 14.04.2020  вторник | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.  Заключительная часть  10-15 растяжка мышц всего тела. | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |
| 15.04.2020 среда | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -1 минута работа + 1 минута отдых:   1. БЛОК:   -Приседания с широкой постановкой ног.  -Отжимания с широкой постановкой рук.  -Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).  -Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса). Повторить блок 2 раза = 16 минут.   1. БЛОК:   -Выпады в движении (вперед или назад).  -Отжимания с узкой постановкой рук.  -Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Прыжки с высоким подъемом бедра. Повторить блок 2 раза = 16 минут.   1. БЛОК:   -Подъемы на носки стоя.  -Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно).  -Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног). Повторить блок 2 раза = 16 минут.  Заключительная часть  10-15 мин. растяжка всего тела. | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |
| 16.04.2020 четверг | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  **-**30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя: 2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая); 2 подхода имитация координации движений рук кролем;  2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем; 2 подхода имитация координации движений рук на спине.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения основным способом.  2 подхода имитация координации движений рук основным способом.  2 подхода упражнения основным способом.  Заключительная часть  10-15 мин. растяжка всего тела. | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |
| 17.04.2020 пятница | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд одновременный подъем ног лежа (грудь + спина) + 30 секунд отдых.  -6 взрывных прыжков с положения старта при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.  -4 подхода по 30 секунд подьем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа (на спине+ на груди) + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых движение рук основным способом.  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.  -6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола или отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях (или подтягивания, или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между отжиманиями 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: движение рук основным способом.  Заключительная часть  10 - 15 мин. растяжка мышц всего тела. | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |
| 18.04.2020 суббота | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.  Заключительная часть  10-15 растяжка мышц всего тела. | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |
| 19.04.2020 воскресенье | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -1 минута работа + 1 минута отдых:  1БЛОК:  -Приседания с широкой постановкой ног.  -Отжимания с широкой постановкой рук.  -Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).  -Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса). Повторить блок 2 раза = 16 минут.  2БЛОК:  -Выпады в движении (вперед или назад).  -Отжимания с узкой постановкой рук.  -Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Прыжки с высоким подъемом бедра. Повторить блок 2 раза = 16 минут.  3БЛОК:  -Подъемы на носки стоя.  -Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно).  -Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног). Повторить блок 2 раза = 16 минут.  Заключительная часть  10-15 мин. растяжка всего тела. | Гидаспова Е.Н., Чупина Е.М., Можин В.П., Ежова А.В., Дубовик Д.А. |

План

дистанционной работы с занимающимися отделения водных видов спорта

групп тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации)

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020 суббота | Подготовительная часть:  10 - 15 мин. суставная разминка.  10 мин. растяжка.  Основная часть:  -1минута работа + 1 минута отдых:  1БЛОК:  -Приседания с широкой постановкой ног.  -Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).  -Отжимания с широкой постановкой рук.  -Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).  -Повторить блок 2 раза = 16 минут.  2БЛОК:  -Выпады на месте (30 правая нога впереди + 30 левая).  -Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).  -Отжимания с узкой постановкой рук.  -Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).-Повторить блок 2 раза = 16 минут.  3БЛОК:  -Подъемы на носки стоя.  -Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках.  -Подъем двумя руками отягощения из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч / бутылка / блин/камень).  -Повторить блок 2 раза = 16 минут.  Заключительная часть  10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |
| 12.04.2020 воскресенье | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.  Заключительная часть  -10-15 растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |
| 13.04.20020  понедельник | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд одновременный подъем ног лежа (грудь + спина) + 30 секунд отдых.  -6 взрывных прыжков с положения старта при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд подьем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа (на спине+ на груди) + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых движение рук основным способом.  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.  6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола или отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях (или подтягивания, или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между отжиманиями 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: движение рук основным способом.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |
| 14.04.2020  вторник | Подготовительная часть:  10 - 15 мин. суставная разминка.  10 мин. растяжка.  Основная часть:  Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд попеременная работа ног лежа на спине + 30 секунд отдых.  6 взрывных прыжков в длину с места при максимальных усилиях. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.  Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд разноименная работа рук и ног лежа на спине + 30 секунд отдых. 2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство).  Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение; упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.  6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).  Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд упражнение велосипед лежа на спине + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: отжимания с широкой постановкой рук.  Заключительная часть  10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |
| 15.04.2020 среда | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -1минута работа + 1 минута отдых:  1БЛОК:  -Приседания с широкой постановкой ног.  -Отжимания с широкой постановкой рук.  -Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).  -Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса). Повторить блок 2 раза = 16 минут.  2БЛОК:  -Выпады в движении (вперед или назад).  -Отжимания с узкой постановкой рук.  -Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Прыжки с высоким подъемом бедра. Повторить блок 2 раза = 16 минут.  3БЛОК:  -Подъемы на носки стоя.  -Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно).  -Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног). Повторить блок 2 раза = 16 минут.  Заключительная часть  -10-15 растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |
| 16.04.2020 четверг | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.  Заключительная часть  -10-15 растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |
| 17.04.2020 пятница | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд одновременный подъем ног лежа (грудь + спина) + 30 секунд отдых.  -6 взрывных прыжков с положения старта при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд подьем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа (на спине+ на груди) + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых движение рук основным способом.  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.  6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола или отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях (или подтягивания, или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между отжиманиями 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: движение рук основным способом.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |
| 18.04.2020 суббота | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -1 минута работа + 1 минута отдых:  1БЛОК:  -Приседания с широкой постановкой ног.  -Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).  -Отжимания с широкой постановкой рук.  -Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).  -Повторить блок 2 раза = 16 минут.  2БЛОК:  -Выпады на месте (30 правая нога впереди + 30 левая).  -Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).  -Отжимания с узкой постановкой рук.  -Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).  -Повторить блок 2 раза = 16 минут.  3БЛОК:  -Подъемы на носки стоя.  -Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках.  -Подъем двумя руками отягощения из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч / бутылка / блин/камень).  -Повторить блок 2 раза = 16 минут.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |
| 19.04.2020 воскресенье | 10 - 15 мин. суставная разминка.  10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх другая работает кролем (правая+ левая). 2 подхода имитация координации движений рук кролем.  2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем. 2 подхода имитация координации движений рук на спине.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  - 30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения - основным способом.  2 подхода имитация координации движений рук основным способом. 2 подхода упражнения - основным способом.  Заключительная часть  10-15 растяжка мышц всего тела. | Плохотникова Т.М., Епишина А.В. |

План

дистанционной работы с занимающимися отделения водных видов спорта

групп этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020 суббота | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх другая работает кролем (правая+ левая). 2 подхода имитация координации движений рук кролем.  2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем. 2 подхода имитация координации движений рук на спине.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения - основным способом.  2 подхода имитация координации движений рук основным способом. 2 подхода упражнения - основным способом.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |
| 12.04.2020 воскресенье | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых:  Имитация движений руками основным способом плавания.  Заключительная часть  -10-15 растяжка мышц всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |
| 13.04.20020  понедельник | Утро:  Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация движений руками способом дельфин стоя.  -Имитация движений руками способом спина стоя.  -Имитация движений руками способом брасс стоя.  -Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация движений руками способом дельфин стоя.  -Имитация движений руками способом спина стоя.  -Имитация движений руками способом брасс стоя.  -Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка всего тела  Вечер:  Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд попеременная работа ног лежа на спине + 30 секунд отдых.  -6 взрывных прыжков в длину с места при максимальных усилиях. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд разноименная работа рук и ног лежа на спине + 30 секунд отдых. 2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство).  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение; упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.  6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд упражнение велосипед лежа на спине + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: отжимания с широкой постановкой рук.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |
| 14.04.2020  вторник | Утро:  Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.  Заключительная часть  -10-15 растяжка мышц всего тела.  Вечер:  Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -1минута работа + 1 минута отдых:  1БЛОК:  -Приседания с широкой постановкой ног.  -Отжимания с широкой постановкой рук.  -Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).  -Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса). Повторить блок 2 раза = 16 минут.  2БЛОК:  -Выпады в движении (вперед или назад).  -Отжимания с узкой постановкой рук.  -Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Прыжки с высоким подъемом бедра. Повторить блок 2 раза = 16 минут.  3БЛОК:  -Подъемы на носки стоя.  -Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно).  -Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног). Повторить блок 2 раза = 16 минут.  Заключительная часть  -10-15 растяжка мышц всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |
| 15.04.2020 среда | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая); 2 подхода имитация координации движений рук кролем;  2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем; 2 подхода имитация координации движений рук на спине.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения основным способом.  2 подхода имитация координации движений рук основным способом.  2 подхода упражнения основным способом.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |
| 16.04.2020 четверг | Утро:  Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация движений руками способом дельфин стоя.  -Имитация движений руками способом спина стоя.  -Имитация движений руками способом брасс стоя.  -Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация движений руками способом дельфин стоя.  -Имитация движений руками способом спина стоя.  -Имитация движений руками способом брасс стоя.  -Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка всего тела.  Вечер:  Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд одновременный подъем ног лежа (грудь + спина) + 30 секунд отдых.  6 взрывных прыжков с положения старта при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд подьем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа (на спине+ на груди) + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых движение рук основным способом.  -Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.  6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола или отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях (или подтягивания, или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между отжиманиями 10-20 секунд.  -Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.  4 подхода по 30 секунд подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа + 30 секунд отдых.  2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: движение рук основным способом.  Заключительная часть  10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |
| 17.04.2020 пятница | Утро:  Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация движений руками основным способом плавания.  Заключительная часть  -10 - 15 мин. растяжка мышц всего тела.  Вечер:  Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:   1. минута работа + 1 минута отдых:   1БЛОК:  -Приседания с широкой постановкой ног.  -Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).  -Отжимания с широкой постановкой рук.  -Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).  -Повторить блок 2 раза = 16 минут.  2БЛОК:  -Выпады на месте (30 правая нога впереди + 30 левая).  -Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).  -Отжимания с узкой постановкой рук.  -Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).  -Повторить блок 2 раза = 16 минут.  3БЛОК:  -Подъемы на носки стоя.  -Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках.  -Подъем двумя руками отягощения из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  -Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч / бутылка / блин/камень).  -Повторить блок 2 раза = 16 минут.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |
| 18.04.2020 суббота | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх другая работает кролем (правая+ левая). 2 подхода имитация координации движений рук кролем.  2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем. 2 подхода имитация координации движений рук на спине.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя:  2 подхода упражнения - основным способом.  2 подхода имитация координации движений рук основным способом. 2 подхода упражнения - основным способом.  Заключительная часть  -10-15 мин. растяжка мышц всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |
| 19.04.2020 воскресенье | Подготовительная часть:  -10 - 15 мин. суставная разминка.  -10 мин. растяжка.  Основная часть:  -40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)  -30 сек. работа + 30 сек. отдых:  -Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.  -10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).  -10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых:  Имитация движений руками основным способом плавания.  Заключительная часть  -10-15 растяжка мышц всего тела. | Агеенко В.Б., Плохотникова Т.М. |