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 | ФИОответственного 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 часть10-15 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. |
| 13.04.20020понедельник | 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. |
| 14.04.2020вторник | 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 часть10-15 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 часть10-15 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 часть10-15 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 часть10 - 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 часть10-15 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 часть10-15 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 | ФИОответственного 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 часть10-15 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. |
| 13.04.20020понедельник | 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. |
| 14.04.2020вторник | 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 часть10-15 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 часть10-15 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 | ФИОответственного 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. |
| 13.04.20020понедельник | 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 телаВечер: 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. |
| 14.04.2020вторник | 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 часть10-15 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. |