

## **План-график**

**дистанционного тренировочного процесса по виду спорта «плавание»**

**Тренер Явнов Вячеслав Александрович**

### **Группа НЭП-3**

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница.

#### **Понедельник**

*I Разминка (Упр. в ходьбе, беге, ОРУ без предметов).*

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Прыжки на месте (варианты).
3. Прыжки на скакалке – 120-80 раз.
4. Выпады левым/правым боком в полуприседе – руки за голову.

*II Силовая подготовка.*

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Подтягивание – 3 под – 10-12-12 раз.
3. Упражнение на мышцы ног – выпрыгивание вверх из полуприседа – 2 под. – 20-25 раз.
4. Упражнение с отягощением (гантели альтернатива пластиковые бутылки, наполненные водой).

*III Упражнения для развития гибкости – комплекс № 1.*

#### **Среда**

*I Разминка (Упр. в ходьбе, беге, ОРУ без предметов).*

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Наскоки на возвышенность – от 1 минуты до 1,15.
3. Выпады на левую/правую ногу с продвижением вперед – руки за голову.

*II Силовая подготовка.*

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 3 под – 10-12-15 раз (варианты).
3. Прыжки на каждую ногу – 2x10 раз.
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре сзади – 2 под - 15-18 (стул, скамейка).

*III Упражнения для развития гибкости – комплекс № 2.*

## Пятница

*I Разминка (Упр. в ходьбе, беге, ОРУ без предметов).*

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Прыжки на месте (варианты).
3. Выпады левым/правым боком в полуприседе – руки перед собой.
4. Прыжки на скакалке – 120-80 раз.

*II Силовая подготовка.*

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Упражнения с набивными мячами (варианты).
3. Упражнение на мышцы ног – выпрыгивание вверх из полуприседа – 2 под. – 20-25 раз.
4. Отжимания на мячах (варианты) – 2-3 под.

*III Упражнения для развития гибкости – комплекс № 3.*