

**План-график**  
**дистанционного тренировочного процесса по виду спорта «плавание»**  
**Тренер Явнов Вячеслав Александрович**

**Группа ТЭП-4**

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота.

**Понедельник**

*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 за голову.
4. Прыжки на скакалке – 180-120 раз.

*II Силовая подготовка.*

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Подтягивание – 3 под – 12-15-15 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). Комплекс №1.

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

**Вторник**

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

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Наскоки на возвышенность – от 1 минуты до 1,30.
3. Выпады на левую/правую ногу с продвижением вперед – руки за голову.

*II Силовая подготовка.*

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Упражнение с резиновым амортизатором – 3х30 раз.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 п (варианты).
4. Сгибание и разгибание в упоре сзади – 2 п 16-18 (стул, скамейка).

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

## Среда

*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 за голову.
4. Прыжки на скакалке – 180-120 раз.

*II Силовая подготовка.*

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Подтягивание – 3 под – 12-15-15 раз.
3. Упражнение на мышцы ног – выпрыгивание вверх из полуприседа – 2 под. – 20-25 раз.
4. Упражнение с резиновым амортизатором – 3х30 раз.

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

## Четверг

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

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Наскоки на возвышенность – от 1 минуты до 1,30.
3. Выпады на левую/правую ногу с продвижением вперед – руки за голову.

*II Силовая подготовка.*

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 п (варианты).
4. Упражнение на мышцы ног – выпрыгивание вверх из полуприседа – 2 под. – 25-30 раз.
5. Сгибание и разгибание в упоре сзади – 2 п 16-18 (стул, скамейка).

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

## Пятница

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

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Прыжки на скакалке – 180-120 раз.
3. Прыжки на месте (варианты).
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 – 12-15-16 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). Комплекс №2.

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

## Суббота

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

1. Ходьба на месте, в движении.
2. Прыжки на месте (варианты).
3. Прыжки на скакалке – 180-120 раз.

*II Силовая подготовка.*

1. Упражнения на укрепление мышц спины и живота.
2. Упражнение с резиновым амортизатором – 3х30 раз.
3. Приседание 4х45 с 30 сек. паузой на ногах брассом.
4. Отжимание на мячах – 3 под.

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