**Учебный план**

Тренировочных занятий «10-11» ноября 2021 года

Учебно-тренировочной группы СОГ по плаванию

 Тренера-преподавателя Орешниковой Т.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | задания | Дозировка  |
| 1. | 1. Разминка – ОРУ 2. Гребки с резиной.4. Отжимания5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа6. Упражнения на пресс7. Растяжка: голеностоп, руки в замок, плечевой корпус.8. Просмотр **фильма про пловца Александра Попова "Начать сначала"**» [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=V9z7Lp8mZtI) | 10 мин5х30сек4х10 раз3х10 раз2х30 сек10 мин20 мин |
| 2. | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра2. Разминка – ОРУ 3.Лёжа на спине, поднимание туловища с поворотами4. Работа с резиной: **Тренировка первой фазы – захват****Вторая фаза – гребок**.**Полная амплитуда**5. Комплексное плавание работа ног6. Круговые движения вперёд-назад прямых рук с отягощением7. Просмотр учебного фильма по теме: «**Кубок Владимира Сальникова", 20-21 декабря 2019**». [**youtube.com**](http://russwimming.ru/node/17572) | 2 мин10 мин20 раз3х30 сек3х30сек6х30сек4х304х30 раз25 мин |

**Учебный план**

Тренировочных занятий «10-11» ноября 2021 года

Учебно-тренировочной группы ГНП – 2 по плаванию

 Тренера-преподавателя Орешниковой Т.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | задания | Дозировка  |
| 1. | 1. Разминка – ОРУ2.Работа с резиной: **Тренировка первой фазы – захват****Вторая фаза – гребок.****Полная амплитуда****3.** Упражнения на пресс4.Приседания с весом5. Отжимания (стопы на возвышении)6. Растяжка: голеностоп, руки в замок, плечевой корпус7. Упражнения на гибкость8. Просмотр **фильма про пловца Александра Попова "Начать сначала"**» [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=V9z7Lp8mZtI) | 10 мин2х30 сек2х30 сек2х30сек2х30сек5х10 раз5х10 раз2х15 раз5 мин30 мин |
| 2. | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра2. Разминка – ОРУ 3. Тренировка ног кролем на суше:сидя, ноги под угломлёжа на животе4. Работа с резиной кролем5. «Лодочка».6. Кроль в планке.7. Просмотр учебного фильма по теме «**Кубок Мира FINA по плаванию 2019. День 1**» [youtube.com](http://russwimming.ru/node/17572) | 2мин10 мин2х30 сек2х30 сек2х50 раз5х30 сек2 х20 раз20 мин |

**Учебный план**

Тренировочных занятий «10-11» ноября 2021 года

Учебно-тренировочной группы ГНП – 1 по плаванию

 Тренера-преподавателя Орешниковой Т.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | задания | Дозировка  |
| 1. | 1. Разминка – ОРУ 2. Гребки с резиной.4. Отжимания5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа6. Упражнения на пресс7. Растяжка: голеностоп, руки в замок, плечевой корпус.8. Просмотр учебного фильма по теме:«**Чемпионат России по плаванию 2019. День 1**» [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=V9z7Lp8mZtI) | 10 мин5х30сек4х10 раз3х10 раз2х30 сек10 мин20 мин |
| 2. | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра2. Разминка – ОРУ 3. Руками – имитация движений баттерфляем с отягощениями4.Лёжа на спине, поднимание туловища с поворотами5. Приседания с отягощением6. «Лодочка».7. Просмотр учебного фильма по теме: «**Чемпионат России по плаванию 2019. День 2**» [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=V9z7Lp8mZtI) | 2 мин10 мин3х10 раз2х15 раз2х20 раз2х15 раз20 мин |

**Учебный план**

Тренировочных занятий «10-11» ноября 2021 года

Учебно-тренировочной группы УТГ – 2 по плаванию

 Тренера-преподавателя Орешниковой Т.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер занятия | задания | Дозировка  |
| 1 | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра2. Разминка – ОРУ 3. Тренировка ног кролем на суше:сидя, ноги под угломлёжа на животе4. Работа с резиной кролем5. «Лодочка».6. Кроль в планке.7. Просмотр учебного фильма по теме: « Плавание - первые уроки» swim.narod.ru | 5мин10 мин2х30 сек2х30 сек4х50 раз5х30 сек5 х20 раз20 мин |
| 2 | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра2. Разминка – ОРУ3. Силовые упр. с гантелями или пластиковыми бутылками:На бицепсНа трицепс4 . Выпрыгивание вверх из глубокого приседа5. Растяжка: голеностоп, руки в замок, плечевой корпус7. Упражнения на гибкость8. Просмотр учебного фильма по теме: «ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТА [Часть1](http://swim7.narod.ru/video_plavanie.html#tv5) »|  swim.narod.ru | 5мин10 мин4х50 раз4х50 раз6х10 раз4х15 раз10мин20 мин |