**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. Отжимания  5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа  6. Упражнения на пресс  7. 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 мин  5х30сек  4х10 раз  3х10 раз  2х30 сек  10 мин  20 мин |
| 2. | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра  2. Разминка – ОРУ  3.Лёжа на спине, поднимание туловища с поворотами  4. Работа с резиной:  **Тренировка первой фазы – захват**  **Вторая фаза – гребок**.  **Полная амплитуда**  5. Комплексное плавание работа ног  6. Круговые движения вперёд-назад прямых рук с отягощением  7. Просмотр учебного фильма по теме: «**Кубок Владимира Сальникова", 20-21 декабря 2019**». [**youtube.com**](http://russwimming.ru/node/17572) | 2 мин  10 мин  20 раз  3х30 сек  3х30сек  6х30сек  4х30  4х30 раз  25 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 – ОРУ  2.Работа с резиной:  **Тренировка первой фазы – захват**  **Вторая фаза – гребок.**  **Полная амплитуда**  **3.** Упражнения на пресс  4.Приседания с весом  5. Отжимания (стопы на возвышении)  6. Растяжка: голеностоп, руки в замок, плечевой корпус  7. Упражнения на гибкость  8. Просмотр **фильма про пловца Александра Попова "Начать сначала"**» [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=V9z7Lp8mZtI) | 10 мин  2х30 сек  2х30 сек  2х30сек  2х30сек  5х10 раз  5х10 раз  2х15 раз  5 мин  30 мин |
| 2. | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра  2. Разминка – ОРУ  3. Тренировка ног кролем на суше:  сидя, ноги под углом  лёжа на животе  4. Работа с резиной кролем  5. «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) | 2мин  10 мин  2х30 сек  2х30 сек  2х50 раз  5х30 сек  2 х20 раз  20 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. Отжимания  5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа  6. Упражнения на пресс  7. 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 мин  5х30сек  4х10 раз  3х10 раз  2х30 сек  10 мин  20 мин |
| 2. | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра  2. Разминка – ОРУ  3. Руками – имитация движений баттерфляем с отягощениями  4.Лёжа на спине, поднимание туловища с поворотами  5. Приседания с отягощением  6. «Лодочка».  7. Просмотр учебного фильма по теме: «**Чемпионат России по плаванию 2019. День 2**» [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=V9z7Lp8mZtI) | 2 мин  10 мин  3х10 раз  2х15 раз  2х20 раз  2х15 раз  20 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 бедра  2. Разминка – ОРУ  3. Тренировка ног кролем на суше:  сидя, ноги под углом  лёжа на животе  4. Работа с резиной кролем  5. «Лодочка».  6. Кроль в планке.  7. Просмотр учебного фильма по теме: « Плавание - первые уроки» swim.narod.ru | 5мин  10 мин  2х30 сек  2х30 сек  4х50 раз  5х30 сек  5 х20 раз  20 мин |
| 2 | 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра  2. Разминка – ОРУ  3. Силовые упр. с гантелями или пластиковыми бутылками:  На бицепс  На трицепс  4 . Выпрыгивание вверх из глубокого приседа  5. Растяжка: голеностоп, руки в замок, плечевой корпус  7. Упражнения на гибкость  8. Просмотр учебного фильма по теме: «ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТА [Часть1](http://swim7.narod.ru/video_plavanie.html#tv5) »|  swim.narod.ru | 5мин  10 мин  4х50 раз  4х50 раз  6х10 раз  4х15 раз  10мин  20 мин |