

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - плавание

Этап подготовки: Т(СС)-4-5

Нагрузка: 18 часов в неделю

№ тренировки	Содержание материала	Продолжительность ь	
1	Разминка	15 мин	15
	Прыжки на скакалке	10х1мин int 30 сек	15
	2 серии- между сериями 5мин отдых:		
	Выпады вперед	4х40 " i20	4
	Наклоны к полу	4х20 раз i30	5
	Выпады назад	4х40 " i20	4
	Домики	4х40 " i20	4
	Выпады в стороны	6х30" i20	6
	Прокруты	50 Раз	6
	Выпады вперед	2х80" i30	4
	Планка на локтях	6х30" i30	6
	Выпады. Смена ног прыжком. Быстро	6х10" i50	6
	Обратная планка	5х30" i30	5
		итого	50х2
	Скакалка	10х1мин i30	15
	Упражнения на гибкость	10 мин	10
2	Разминка	15 мин	15
	Прыжки на скакалке	12х1мин int 30 сек	18
	2 серии- между сериями 5мин отдых:		
	Планка на локтях	5х30" i30	5
	Резина 2мя	5х1 мин i30	8
	Прыжки колени к груди	5х10" i50	5
	Планка на локтях	5х40 " i20	5
	Резина 2мя	4х90" i30	8
	Прыжки брасс	5х10" i50	5
	Планка на локтях	3х80 i40	4
	Резина 2мя	2х120" i1	6
	Подъем корпуса	3х40 i20	3
	Выпрыгивания	10х10" i50	10
		итого	59х2
	Скакалка	8х1мин i30	12
	Упражнения на гибкость	10 мин	10

3	ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища). Упражнения для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений). Каждое упражнение выполняется по 20 повторений.		30
	Упражнения на гибкость 10 мин		10
	Просмотр Чемпионата России по плаванию в короткой воде 1 день Казань 2019 www.youtube.com/watch?v=I66uyr_hu7k		
4	Разминка	15 мин	15
	Прыжки на скакалке	12x1мин int 30 сек	18
	2 серии- между сериями 5мин отдых:		
	Пистолетики, чередуя ноги по 3 раза	5x30" i30	5
	Статика в стрелочке на спине	5x30" i30	5
	Отжимания с хлопком	6x5 раз R1	6
	Наклоны к полу	80	4
	Маятники к полу	50	4
	Статика в стрелочке на груди	5x40 " i30	6
	Имитация рук брассом на резине	2 мин	2
	Бёрпи	5x20" i40	5
	Имитация Захвата вс на резине	2 мин	2
	Проносы батт лежа	2x30 раз	5
		итого	44x2
Скакалка максимально	10x20" i1	12	
Упражнения на гибкость	15 мин	15	
5	Разминка	15 мин	15
	Прыжки на скакалке	10x2мин I 30"	15
	1 серия		
	Резина 2мя	8x1 i40	13
	Наклоны к полу	50	3
	Резина 2мя	4x2 i40	10
	Прыжки брасс	5x10" i50	5
	Имитация рук брассом на резине	2 мин	2
	Резина попеременно	6x40 " i30	8
	Планка на локтях	6x30" i30	6
	Выпрыгивания	10x10" i50	10
	Боковая планка. Каждый подход менять	6x30" i1	9
	Выпады. Смена ног прыжком. Быстро	6x10" i50	6
		итого	72

	Скакалка максимально 6х40 i30"	10
	Упражнения на гибкость 20 мин	20
6	ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища, приседания, выпады, прыжки). Каждое упражнение выполняется по 20 повторений. Просмотр Чемпионата России по плаванию в короткой воде 2 день Казань 2019 www.youtube.com/watch?v=Q-5Zu1EOA6s	30