**Тренировочный план**

****

(тренер-преподаватель Слобцов В.А.)

**Тренировочных Групп**

**(до 2), (св 2 мальчики), (св 2 девочки)**

Задача:

Спланировать (дистанционные) тренировочные занятия и обеспечить оптимальное распределение нагрузки между разминкой, упражнениями на укрепление сердечно-сосудистой системы, основными и компенсаторными заданиями.

Каждое занятие состоит:

**Разминка**— включает в себя большинство необходимых упражнений пловца на гибкость и подвижность. Постепенно увеличиваем интенсивность, наращивая количество затрачиваемых усилий до уровня, обеспечивающего повышение пульса.(Упражнения Роберта Куфита).

**Укрепляющая** часть — рассчитана на то, чтобы увеличить ритм работы сердца и подготовить организм к основной части занятия. (Упражнения с резиной) .

**Основная** часть — На этом этапе внимание уделяется различным аспектам: Упражнениям на выносливость, скорость, улучшению пороговых показателей. (Фитнесс, Табата, Воркаут и т.д.) по назначению тренера каждый день.

**Компенсаторная** (заминка) часть — важнейший компонент любой тренировки, она рассчитана на то, чтобы снизить частоту сердечных сокращений, вывести из мышц накопившийся лактат, восстановить легкость в движениях. (Гибкость и работа с массажным роллом).

Совет:

Сухие тренировки ОФП и СФП рассчитаны на все три тренировочные группы пловцов.

При этом вы можете менять, либо увеличивая/уменьшая нагрузочную часть, опираясь на свои личные ощущения, используя длительность времени или уменьшая вес (гантели), количество повторов, которые не относятся непосредственно к вашему типу: все они тоже будут полезны для развития.

Цель:

**Баланс между различными видами физической подготовки.**

Учитывая не возможность плавать, вы должны сохранить или удержать ту форму, которая у вас была, поэтому, задания которые будут предложены, в целом должны вам помочь–желаю успехов!



 **25.03.2020** г. по **04.04.2020** г.

25.03.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин.+Табата 50 мин.+Заминка 10 мин. (1ч.15 мин.)

25.03.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

27.03.2020

- Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.20 мин.)

28.03.2020

- Разминка 15 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 20 мин. +Заминка 20 мин. (1ч.)

30.03.2020

- с 12:00 - до 18:00

Экзамен (по правильности выполнения работы с резиной) видеоконфер. – Скайп (Ватцап)

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Круговая тренировка 20 мин. +Заминка 5 мин. (40 мин.)

31.03.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

01.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Шейпинг 50 мин. +Заминка 10 мин. (1ч.15 мин.)

02.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Политес 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

03.04.2020

- Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.20 мин.)

04.04.2020

- Разминка 15 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 20 мин. +Заминка 20 мин. (1ч.)

* Контроль выполнятся, предоставлением тренеру, материалов видеоотчёта, с помощью любых мессенджеров и средств электронной связи.



С **06.04.2020** г. по **20.04.2020** г.

06.04.2020

- с 12:00 - до 18:00

Экзамен (по правильности выполнения разминочных упражнений) видеоконфер. – Скайп (Ватцап)

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Круговая тренировка 20 мин. +Заминка 5 мин. (40 мин.)

07.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

08.04.2020

- Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.20 мин.)

09.04.2020

- Разминка 15 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 20 мин. +Заминка 20 мин. (1ч.)

10.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. +Табата 50 мин. +Заминка 10 мин. (1ч.15 мин.)

11.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

13.04.2020

- с 12:00 - до 18:00

Экзамен (по правильности выполнения заминочных упражнений) видеоконфер. – Скайп (Ватцап)

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Круговая тренировка 20 мин. +Заминка 5 мин. (40 мин.)

14.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Политес 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

15.04.2020

- Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.20 мин.)

16.04.2020

- Разминка 15 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 20 мин. +Заминка 20 мин. (1ч.)

17.04.2020

- Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.20 мин.)

18.04.2020

- Разминка 15 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 20 мин. +Заминка 20 мин. (1ч.)

* Контроль выполнятся, предоставлением тренеру, материалов видеоотчёта, с помощью любых мессенджеров и средств электронной связи.

**ВНИМАНИЕ!!!**

* Не предоставление тренеру, материалов отчетов о выполненной работе, будет расцениваться, как игнорирование и невыполнения данного тренировочного плана.
* Спортсменыне выполнившие вышеуказанный тренировочный план, не будут допускаться до тренировок на воде!