**Тренировочный план**

****

 (тренер – преподаватель Слобцов В.А.)

**Учебно Тренировочные Группы**

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

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)

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!



С **06.05.2020** г. по **25.05.2020** г.

**04.05.2020 г.** (понедельник) Профилактическое мероприятия (по вопросам профилактики преступности среди несовершеннолетних) онлайн - ZOOM

Беседа и лекция по пропаганде здорового образа жизни, в том числе о вреде употребления спиртных напитков, токсических веществ, наркотиков, табак курения.

06.05.2020

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

07.05.2020

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

08.05.2020

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

**11.05.2020 г.** (понедельник) Профилактическое мероприятия (по вопросам профилактики преступности среди несовершеннолетних) онлайн - ZOOM

Индивидуальные консультирования родителей (законных представителей) несовершеннолетних последствий совершения их детьми общественно-опасных деяний, преступлений, привлечения к уголовной ответственности «Законодательство об ответственности несовершеннолетних и их родителей (иных законных представителей)».

12.05.2020

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

13.05.2020

- с 12:00 - до 18:00

Тренировка онлайн («Имитация + Баланс» - с тренером) видеоконфер. – Zoom

14.05.2020

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

15.05.2020

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

16.05.2020

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

**18.05.2020 г.** (понедельник) Профилактическое мероприятия (по вопросам профилактики преступности среди несовершеннолетних) .

Подготовка и размещение рекламного видеоролика, на сайт МБУО ДО «ДЮСШ» и в социальной сети, от группы секции ДЮСШ Верхняя Салда «Спортивное Плавание», в поддержку Спорта и Здорового Образа Жизни!

18.05.2020

- с 12:00 - до 18:00

Экзамен (по правильности выполнения фукциональной тренировки) видеоконфер. – Скайп (Ватцап) Zoom.

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

19.05.2020

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

20.05.2020

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

21.05.2020

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

22.05.2020

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

23.05.2020

- 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.
* Спортсмены не выполнившие вышеуказанный тренировочный план, не будут допускаться до тренировок на воде!