**Тренировочный план**

****

Тренер-преподаватель - Слобцов В.А.

**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).

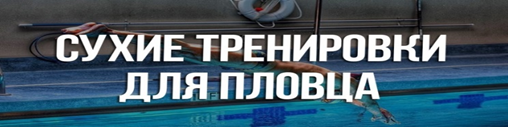
**Основная** часть — На этом этапе внимание уделяется различным аспектам: Упражнениям на выносливость, скорость, улучшению пороговых показателей. (Фитнесс, Табата, Воркаут и т.д.) по назначению тренера каждый день.

**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 26.10.2020 по 05.11.2020 г.**

26.10.2020

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

27.10.2020

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

28.10.2020

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

29.10.2020

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

30.10.2020

- с 12:00 - до 18:00

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

31.10.2020

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

**02.11.2020 г.** (понедельник) 14:00 часов Профилактическое мероприятие (по вопросам профилактики Техники Безопасности) онлайн – ZOOM.

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

03.11.2020

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

04.11.2020 **День народного Единства!**

- с 12:00 - до 18:00

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

05.11.2020

- Ждем указаний «в беседе – ВКонтакте».

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

**ВНИМАНИЕ!!!**

Не предоставление тренеру-преподавателю, материалов отчетов о выполненной работе, будет расцениваться, как игнорирование и невыполнения данного тренировочного плана.