**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 **07.12.2020** г. по **31.12.2020 г.**

07.12.2020

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

08.12.2020

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

09.12.2020

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

10.12.2020

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

11.12.2020

- с 12:00 - до 18:00

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

12.12.2020

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

14.12.2020

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

15.12.2020

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

**16.12.2020 г.** (среда) 14:00 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.)

17.12.2020

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

18.12.2020 - с 12:00 - до 18:00

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

19.12.202026.11.2020

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

21.12.2020

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

22.12.2020

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

23.12.2020

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

24.12.2020

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

25.12.2020 - с 12:00 - до 18:00

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

26.12.202026.11.2020

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

28.12.2020

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

29.12.2020

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

30.12.2020

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

31.12.2020

- с 10:00 - до 15:00 Тренировка онлайн («Имитация + Баланс» - с тренером) видеоконфер. – Zoom

**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!