

**План тренировок с 01.09 по 14.09.2020 г. (две недели)**

Тренер Каткова Т.В. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа НП 1 6 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23 Заключительная часть: Растяжка
2	04.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23 Заключительная часть: Растяжка
3	09.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23 Заключительная часть: Растяжка
4	11.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Заключительная часть: Растяжка

## План тренировок с 01.09 по 14.09.2020 г. (две недели)

Тренер Каткова Т.В. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа НП 2, НП 3 - 9 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	04.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> , задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	07.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
4	09.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> , задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
5	11.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
6	14.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> , задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

## План тренировок с 01.09 по 14.09.2020 г. (две недели)

Тренер Каткова Т.В. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа УТГ 3 - 14 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	01.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	03.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
4	05.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
5	07.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
6	08.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
7	09.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

8	10.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
9	12.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
10	14.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

## План тренировок с 01.09 по 14.09.2020 г. (две недели)

Тренер Каткова Т.В. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа УТГ 5 - 18 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	01.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	03.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
4	04.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
5	05.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
6	07.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
7	08.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
8	09.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение.

			аутогенная тренировка
9	10.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
10	11.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
11	12.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
12	14.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

**План тренировок с 01.09 по 14.09.2020 г. (две недели)**

Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа НП 1 6 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23 Заключительная часть: Растяжка
2	04.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23 Заключительная часть: Растяжка
3	09.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23 Заключительная часть: Растяжка
4	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23 Заключительная часть: Растяжка

## План тренировок с 01.09 по 14.09.2020 г.(две недели)

Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа УТГ 2 - 12 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	04.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	05.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
4	07.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
5	09.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
6	11.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
7	12.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
8	14.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, <b>Хореография</b> Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка



## План тренировок с 01.09 по 14.09.2020 г. (две недели)

Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа НП 2 - 9 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	04.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> , задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	07.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
4	09.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> , задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
5	11.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
6	14.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> , задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

## План тренировок с 01.09. по 14.09.2020 г.(две недели)

Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа СС2, СС3 - 24 часа

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	01.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	02.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	03.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
4	04.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
5	05.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
6	07.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
7	08.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение.

			аутогенная тренировка
8	09.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
9	10.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
10	11.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
11	12.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: <b>Хореография</b> задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
12	14.09	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

## Приложение с заданиями:

### Разминка:

1. Бег
2. Захлесты
3. Высокое поднятие бедра
4. Наклоны головы, корпуса
5. Вращение головой, руками
6. Складки ноги вместе, ноги врозь
7. Шпагаты
8. Мосты

### Основная часть:

9. Упражнение на пресс, подъем корпуса из положения лежа, руки за головой 20 р
10. Упражнение на пресс, поднятие ног из положения лежа до касания за головой. 10 раз
11. Упражнение на пресс, лодочка на спине от 10 с до 60 с
12. Упражнение на пресс, угол, поднятие ног в положении сидя с фиксацией от 10 с до 60 с
13. Отжимания на руках 10 р
14. Отжимания с выпрыгиванием 10 р
15. Приседания на одной ноге поочередно, с опорой и без(пистолеты) 10+10
16. Выпрыгивания с группировкой 15 р
17. Лодочка на животе лежа от 10 с до 60 с
18. Планка, на локтях, на прямых руках от 30 с до 180 с
19. Поднятие ног поочередно, и.п.сидя ноги прямые руки наверху, касание до ладоней 20 р
20. Книжка, скручивание одновременно корпуса и ног. 10 р
21. И.п.лежа ноги наверху, поясница прижата к полу, касания руками стоп. 10 р
22. Стойки на голове
23. Имитация наскоков, прыжков, входов в воду

### Хореография:

Все упражнения выполняются с опорой на стул перед зеркалом.

Подъемы на носки и фиксация на подъемы стопы, махи ногами в сторону, вперед, назад, ноги прямые напряженные, стопа от себя. Количество раз не менее 16 на каждую ногу. Нога на стуле высота под рост ребенка, наклоны корпуса в противоположную от стула сторону не менее 8 раз. Выполнять по 2-3 подхода.

### Заключительная часть:

Растяжка всех групп мышц (повороты головы, наклоны, и тд)

Аутогенная тренировка, и.п. лежа на спине, состояние покоя, глаза закрыты, имитация и прокручивание мысленно прыжков всей программы в зависимости от возраста и подготовки, до положительного результата.