

План тренировок с 23.03 по 10.04.2020 г.(три 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	25.03	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
2	27.03	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
3	01.04	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
4	03.04	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
5	08.04	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
6	10.04	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

План тренировок с 23.03 по 09.04.2020 г. (три 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	23.03	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
2	24.03	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
3	26.03	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
4	30.03	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
5	31.03	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
6	02.04	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
7	06.04	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

8	07.04	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
9	09.04	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

План тренировок с 23.03 по 11.04.2020 г. (три недели)

Тренер Каткова Т.В. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа УТГ 2 - 12 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	25.03	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
2	27.03	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
3	28.03	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
4	01.04	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
5	03.04	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
6	04.04	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
7	08.04	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

8	10.04	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
9	11.04	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

План тренировок с 23.03 по 11.04.2020 г. (три недели)

Тренер Каткова Т.В. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа УТГ 4 - 16 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	23.03	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
2	24.03	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
3	25.03	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
4	26.03	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
5	27.03	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
6	28.03	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
7	01.04	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

8	02.04	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
9	03.04	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
10	04.04	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
11	06.04	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
12	07.04	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
13	08.04	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
14	09.04	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
15	10.04	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

16	11.04	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
----	-------	------	--

План тренировок с 23.03 по 10.04.2020 г. (три 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	25.03	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
2	27.03	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
3	01.04	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
4	03.04	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
5	08.04	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
6	10.04	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

План тренировок с 23.03 по 10.04.2020 г.(три недели)

Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа УТГ 1 - 12 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	23.03		Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	24.03		Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	25.03	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
4	27.03	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
5	30.03	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
6	31.03		Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
7	01.04	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

8	03.04	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
9	06.04	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
10	07.04		Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
11	08.04	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
12	10.04	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

План тренировок с 23.03 по 11.04.2020 г.(три недели)

Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа СС1, СС2 - 24 часа

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	23.03	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
2	24.03	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
3	25.03	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
4	26.03	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
5	27.03	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
6	28.03	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
7	01.04	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
8	02.04	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
9	03.04	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
10	04.04	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
11	06.04	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
12	07.04	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
13	08.04	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
14	09.04	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
15	10.04	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

16	11.04	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
----	-------	------	--

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

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.