

План тренировок с 18.10 по 24.10.2021 г.
 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	20.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Хореография Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	22.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Хореография Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

План тренировок с 18.10 по 24.10.2021 г.
 Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду
 Организация СШОР г. Бузулука
 Группа НП 3 - 9 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	18.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	19.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография , задание из приложения №9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	21.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

План тренировок с 18.10 по 24.10.2021 г.
 Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду
 Организация СШОР г. Бузулука
 Группа ТЭ 3 - 14 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	18.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Хореография Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	19.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Хореография Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	21.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Хореография Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

4	22.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения № 9,11,13,15,20,22,23, Хореография Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
5	23.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения № 10,12,14,19,20,21,23, Хореография Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка

План тренировок с 18.10 по 23.10.2021 г.
Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду
Организация СШОР г. Бузулука
Группа СС 3 - 24 часа

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	18.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография задание из приложения № 10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
2	19.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография задание из приложения № 9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
3	20.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография задание из приложения № 10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
4	21.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография задание из приложения № 9,11,13,15,17,18,20,22,23 Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
5	22.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография задание из приложения №10,12,14,16,17,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка
6	23.10	Дома	Разминка: из см.приложение Основная часть: Хореография 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.