

## План тренировок с 23.09 по 06.10.2021 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	24.09	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	29.09	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	01.10	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	06.10	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 23.09 по 06.10.2021 г.(две недели)

Тренер Филатов С.А. отделение Прыжки в воду

Организация СШОР г. Бузулука

Группа УТГ 3 - 14 часов

№ п/п	Дата тренировки	Место проведения	Содержания занятий
1	23.09	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	25.09	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	27.09	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	28.09	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	30.09	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	02.10	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	04.10	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	05.10	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	06.10	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

## План тренировок с 23.09 по 06.10.2021 г.(две недели)

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	23.09	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	24.09	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	25.09	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	27.09	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	28.09	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	29.09	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
7	30.09	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	01.10	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	02.10	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	04.10	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	05.10	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	06.10	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

## 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. Шагаты
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.