**План тренировок с 25.10 по 07.11.2021 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 | 27.10 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 2 | 29.10 | 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 | 03.11 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 4 | 05.11 | 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 25.10 по 07.11.2021 г. (две недели)**

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 | 25.10 | 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 | 26.10 | 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 | 28.10 | 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 | 01.11 | 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 |
| 5 | 02.11 | 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 | 04.11 | 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 |

**План тренировок с 25.10 по 07.11.2021 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 | 25.10 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23,  Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 2 | 26.10 | 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 | 28.10 | 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 | 29.10 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 5 | 30.10 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23,**Хореография**  Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 6 | 01.11 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, **Хореография**  Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 7 | 02.11 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23,**Хореография**  Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 8 | 04.11 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №9,11,13,15,20,22,23, **Хореография**  Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 9 | 05.11 | Дома | Разминка: из см.приложение Основная часть: задание из приложения №10,12,14,19,20,21,23,**Хореография**  Заключительная часть: см.приложение. аутогенная тренировка |
| 10 | 06.11 | 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 25.10 по 07.11.2021 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 | 25.10 | 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 | 26.10 | 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 | 27.10 | 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 | 28.10 | 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 | 29.10 | 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 | 30.10 | 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 | 01.11 | 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 |
| 8 | 02.11 | 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 |
| 9 | 03.11 | 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 |
| 10 | 04.11 | 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 |
| 11 | 05.11 | 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 |
| 12 | 06.11 | 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 поднимание бедра
4. Наклоны головы, корпуса
5. Вращение головой, руками
6. Складки ноги вместе, ноги врозь
7. Шпагаты
8. Мосты

**Основная часть:**

1. Упражнение на пресс, подъем корпуса из положения лежа, руки за головой 20 р
2. Упражнение на пресс, поднимание ног из положения лежа до касания за головой. 10 раз
3. Упражнение на пресс, лодочка на спине от 10 с до 60 с
4. Упражнение на пресс, угол, поднимание ног в положении сидя с фиксацией от 10 с до 60 с
5. Отжимания на руках 10 р
6. Отжимания с выпрыгиванием 10 р
7. Приседания на одной ноге поочередно, с опорой и без(пистолеты) 10+10
8. Выпрыгивания с группировкой 15 р
9. Лодочка на животе лежа от 10 с до 60 с
10. Планка, на локтях, на прямых руках от 30 с до 180 с
11. Поднимание ног поочередно, и.п.сидя ноги прямые руки наверху, касание до ладоней 20 р
12. Книжка, скручивание одновременно корпуса и ног. 10 р
13. И.п.лежа ноги наверху, поясница прижата к полу, касания руками стоп. 10 р
14. Стойки на голове
15. 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.