Утверждаю:

Директор МБОУ ДО

 ДЮСШ р.п. Мокшан

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кубарь С.А.

план спортивной подготовки с 28 января по 13 февраля 2022 года.

тренер-преподаватель Кудрявцев А. В. Вид спорта - Плавание

При выполнении всех упражнений, соблюдать технику безопасности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Январь-февраль** | **28.01.2022** | **29.01.2022** | **30.01.2022** | **Рекомендации**  | **Зачетные требования** |
|  Наименование мероприятия(ЗАДАНИЕ) | Количество | Количество | Количество |  |  |
| Теория  | Современные олимпийские игры и их развитие.  |  |  |  | Поиск в интернете | Тесты |
| ОФП | 1.Кросс 2.Прыжки на скакалке3.Отжимание от пола4.Подтягивание на перекладине5.Пресс | 5 км 2006015 60 | 5 км 200601560 | 5км 200601560 | Туловище прямоеХват руками любойИ.П. лежа на спине | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.Резина гребок одновременно двумя руками. 2.Резина гребок попеременно руками | 3 подхода по 30 секунд отдых 1минута | 3 подхода по 30 секунд отдых 1минута | 3 подходапо 30 секунд отдых 1минута |  Следить за правильным окончанием гребка. | ЗачетыЗачеты |
| ТТМ | Имитационные упражнения – плавание крольработа рук |  |  |  |  |  |
|  |
| **Сроки**  |  | **01.02.2022** | **02.02.2022** | **03.02.2022** | **Рекомендации**  | **Зачетные требования** |
|  Наименование мероприятия (ЗАДАНИЕ) | Количество | Количество | Количество |  |  |
| Теория  | Современные олимпийские игры и их развитие.  |  |  |  | Поиск в интернете | тесты |
| ОФП | 1.Кросс, бег.2. Прыжки на скакалке3. Отжимание от пола4. Подтягивание на перекладине5. Пресс | 5км200601560 | 5км200601560 | 5км200601560 |  без ошибки | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.Прыжки вверх 2. Прыжки вверх коленями достать грудь3. Комплекс: приседание--5 раз, лягушка-5 раз, отжамание – 5 раз4. Комплекс: сед на полу ноги вместе ,наклон вперед 5 раз, мостик 5раз, из положения лежа на спине – встать без помощи рук 5 раз.5. Прыжок на возвышенность (скамейка, стул и.т.д.)6. Отжимание стоя спиной к предмету (скамейка, стул, и.т.д.) | 553 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода.15 раз по 3 подхода | 10103 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода15 раз по 3 подхода | 15153 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода15 раз по 3 подхода | Плечи расслабленыТолчок двумя ногами | ЗачетыЗачетыЗачеты ЗачетыЗачетыЗачеты |
| ТТМ | Имитационные упражнения – плавание на спине, работа ног (ножницеобразные движения) |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Январь-февраль** | **04.02.2022** | **05.02.2022** | **06.02.2022** | **Рекомендации**  | **Зачетные требования** |
|  Наименование мероприятия(ЗАДАНИЕ) | Количество | Количество | Количество |  |  |
| Теория  | Современные олимпийские игры и их развитие.  |  |  |  | Поиск в интернете | Тесты |
| ОФП | 1.Кросс 2.Прыжки на скакалке3.Отжимание от пола4.Подтягивание на перекладине5.Пресс | 5 км 2006015 60 | 5 км 200601560 | 5км 200601560 | Туловище прямоеХват руками любойИ.П. лежа на спине | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.Резина гребок одновременно двумя руками. 2.Резина гребок попеременно руками | 3 подхода по 30 секунд отдых 1минута | 3 подхода по 30 секунд отдых 1минута | 3 подходапо 30 секунд отдых 1минута |  Следить за правильным окончанием гребка. | ЗачетыЗачеты |
| ТТМ | Имитационные упражнения – плавание крольработа рук |  |  |  |  |  |
|  |
| **Сроки**  |  | **08.02.2022** | **09.02.2022** | **10.02.2022** | **Рекомендации**  | **Зачетные требования** |
|  Наименование мероприятия (ЗАДАНИЕ) | Количество | Количество | Количество |  |  |
| Теория  | Современные олимпийские игры и их развитие.  |  |  |  | Поиск в интернете | тесты |
| ОФП | 1.Кросс, бег.2. Прыжки на скакалке3. Отжимание от пола4. Подтягивание на перекладине5. Пресс | 5км200601560 | 5км200601560 | 5км200601560 |  без ошибки | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.Прыжки вверх 2. Прыжки вверх коленями достать грудь3. Комплекс: приседание--5 раз, лягушка-5 раз, отжамание – 5 раз4. Комплекс: сед на полу ноги вместе ,наклон вперед 5 раз, мостик 5раз, из положения лежа на спине – встать без помощи рук 5 раз.5. Прыжок на возвышенность (скамейка, стул и.т.д.)6. Отжимание стоя спиной к предмету (скамейка, стул, и.т.д.) | 553 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода.15 раз по 3 подхода | 10103 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода15 раз по 3 подхода | 15153 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода15 раз по 3 подхода | Плечи расслабленыТолчок двумя ногами | ЗачетыЗачетыЗачеты ЗачетыЗачетыЗачеты |
| ТТМ | Имитационные упражнения – плавание на спине, работа ног (ножницеобразные движения) |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Январь-февраль** | **11.02.2022** | **12.02.2022** | **13.01.2022** | **Рекомендации**  | **Зачетные требования** |
|  Наименование мероприятия(ЗАДАНИЕ) | Количество | Количество | Количество |  |  |
| Теория  | Современные олимпийские игры и их развитие.  |  |  |  | Поиск в интернете | Тесты |
| ОФП | 1.Кросс 2.Прыжки на скакалке3.Отжимание от пола4.Подтягивание на перекладине5.Пресс | 5 км 2006015 60 | 5 км 200601560 | 5км 200601560 | Туловище прямоеХват руками любойИ.П. лежа на спине | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.Резина гребок одновременно двумя руками. 2.Резина гребок попеременно руками | 3 подхода по 30 секунд отдых 1минута | 3 подхода по 30 секунд отдых 1минута | 3 подходапо 30 секунд отдых 1минута |  Следить за правильным окончанием гребка. | ЗачетыЗачеты |
| ТТМ | Имитационные упражнения – плавание крольработа рук |  |  |  |  |  |
|  |