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 скакалке  3.Отжимание от пола  4.Подтягивание на перекладине  5.Пресс | 5 км 200  60  15 60 | 5 км 200  60  15  60 | 5км 200  60  15  60 | Туловище прямое  Хват руками любой  И.П. лежа на спине | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| 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 подхода  по 30 секунд отдых 1минута | Следить за правильным окончанием гребка. | Зачеты  Зачеты |
| ТТМ | Имитационные упражнения – плавание кроль  работа 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 скакалке  3. Отжимание от пола  4. Подтягивание на перекладине  5. Пресс | 5км  200  60  15  60 | 5км  200  60  15  60 | 5км  200  60  15  60 | без ошибки | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| СФП | 1.Прыжки вверх  2. Прыжки вверх коленями достать грудь  3. Комплекс: приседание--5 раз, лягушка-5 раз, отжамание – 5 раз  4. 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.) | 5  5  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода.  15 раз по 3 подхода | 10  10  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода  15 раз по 3 подхода | 15  15  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода  15 раз по 3 подхода | Плечи расслаблены  Толчок двумя ногами | Зачеты  Зачеты  Зачеты    Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| 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 скакалке  3.Отжимание от пола  4.Подтягивание на перекладине  5.Пресс | 5 км 200  60  15 60 | 5 км 200  60  15  60 | 5км 200  60  15  60 | Туловище прямое  Хват руками любой  И.П. лежа на спине | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| 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 подхода  по 30 секунд отдых 1минута | Следить за правильным окончанием гребка. | Зачеты  Зачеты |
| ТТМ | Имитационные упражнения – плавание кроль  работа 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 скакалке  3. Отжимание от пола  4. Подтягивание на перекладине  5. Пресс | 5км  200  60  15  60 | 5км  200  60  15  60 | 5км  200  60  15  60 | без ошибки | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| СФП | 1.Прыжки вверх  2. Прыжки вверх коленями достать грудь  3. Комплекс: приседание--5 раз, лягушка-5 раз, отжамание – 5 раз  4. 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.) | 5  5  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода.  15 раз по 3 подхода | 10  10  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода  15 раз по 3 подхода | 15  15  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода  15 раз по 3 подхода | Плечи расслаблены  Толчок двумя ногами | Зачеты  Зачеты  Зачеты    Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| 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 скакалке  3.Отжимание от пола  4.Подтягивание на перекладине  5.Пресс | 5 км 200  60  15 60 | 5 км 200  60  15  60 | 5км 200  60  15  60 | Туловище прямое  Хват руками любой  И.П. лежа на спине | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| 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 подхода  по 30 секунд отдых 1минута | Следить за правильным окончанием гребка. | Зачеты  Зачеты |
| ТТМ | Имитационные упражнения – плавание кроль  работа рук |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |