

**Примерный недельный цикл для дистанционных тренировок
тренировочного этапа Т(СС)-3 (плавание)**

16 часов в неделю, 6 дней по 2,30час. (1час утром и 1,30 час вечером)

Направленность: **тренировка с собственным весом**

Содержание	Дозировка	Методические указания
ПОНЕДЕЛЬНИК. УТРО		
Подготовительная часть: суставная разминка. Растяжка	10-15 мин. 10 мин.	
Основная часть: Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания		
Бег	5 мин	бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке
1. Имитация движений руками способом дельфин стоя 2. Имитация движений руками способом спина стоя 3. Имитация движений руками способом брасс стоя 4. Имитация движений руками способом кроль стоя	30 сек. работа + 30 сек отдых:	Повторить 2 раза.
Бег	5 мин	бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке
1. Имитация движений руками способом дельфин стоя 2. Имитация движений руками способом спина стоя 3. Имитация движений руками способом брасс стоя 4. Имитация движений руками способом кроль стоя	30 сек. работа + 30 сек отдых:	Повторить 2 раза.
Заключительная часть:		
растяжка всего тела.	10 мин	

ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка. растяжка	10-15 мин. 10 мин.	
Основная часть: Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус		
Статика № 1 Попеременная работа ног, лежа на спине Взрывные прыжки в длину с места при максимальных усилиях.	4 по 30 сек. + 30 сек.отдых 6 раз	2.30 работа + 1 мин отдых по 30 сек. каждое упр. отдых между прыжками 10-20 секунд.
Статика № 2 Разноименная работа рук и ног, лежа на спине Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство)	4 по 30 сек. + 30 сек.отдых 2x10 секунд	3.30 работа + 1 мин отдых по 30 сек. каждое упр. максимальная скорость + 50 секунд отдыха
Статика № 3 Одновременное поднимание рук и ног. Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола	4 по 30 сек. + 30 сек.отдых 6 раз	1 раз на груди + 1раз на спине + 30 секунд отдыха при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях).
Статика № 4 Упражнение «велосипед», лежа на спине Отжимания с широкой постановкой рук	4 по 30 сек. + 30 сек. отдыха 2x10 секунд	3.30 работа + 1 мин отдых по 30 сек. каждое упр. максимальная скорость + 50 секунд отдыха
Заключительная часть:		
Растяжка всего тела	10 мин	

ВТОРНИК. УТРО

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка. Растяжка	10 - 15 мин. 10 мин.	
Основная часть: Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания		
1. Бег	5 мин	бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке
2. Имитация гребковых движений рук, стоя	2 подх. x 3 раза	кроль + спина
3. Бег	5 мин	
4. Имитация движений руками основным способом плавания	30 сек. работа + 30 сек отдых	10 подходов
Заключительная часть:		
Растяжка всего тела	10 мин	

ВТОРНИК. ВЕЧЕР

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка растяжка	10 - 15 мин. 10 мин	
Основная часть:		
Блок № 1 1. Приседания с широкой постановкой ног 2. Отжимания с широкой постановкой рук 3. БЕРПИ (упор лежа + упор присев, + прыжок + упор присев + упор лежа) 4. Упражнение «велосипед», лежа на спине (работа корпуса)	1 мин. работа + 1 мин. отдых	повторить блок 2 раза
Блок № 2 1. Выпады в движении (вперед или назад) 2. Отжимания с узкой постановкой рук 3. Подъём рук с отягощением из-за головы, лежа на спине	1 мин. работа + 1 мин. отдых	повторить блок 2 раза для отягощения можно использовать мяч,

4. Прыжки с высоким подъемом бедра		бутылки, камни и т.д.
Блок № 3 1. Поднимание на носки, стоя. 2. Поднимание отягощения двумя руками, стоя перед собой 3. «Складка» лёжа на спине 4 «Скалолаз» в упоре лежа (работа корпуса)		подъем рук и ног одновр попеременная смена ног
Заключительная часть:		
Растяжка всего тела	10 мин	

СРЕДА. УТРО

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка. Растяжка	10-15 мин. 10 мин.	
Основная часть: 30 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания		
Бег	5 мин	бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке
1.Имитация гребковых движений рук, стоя (1 рука вытянута вверх, другая работает кролем) 2. Имитация координации движений рук кролем (1 рука прижата к бедру другая работает кролем)	30 сек работа + 30 сек отдых 2 похода	каждой рукой
Бег	5 мин	бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке
Имитация гребковых движений руками стоя основным способом Имитация координации движений рук основным способом	30 сек. работа + 30 сек отдых по 2 подхода	повторить 2 раза.
Заключительная часть:		
растяжка всего тела.	10 мин	

ЧЕТВЕРГ. УТРО

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка Растяжка	10-15 мин. 10 мин.	
Основная часть: Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания		
Бег	5 мин	бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке
1. Имитация движений руками способом дельфин стоя 2. Имитация движений руками способом спина стоя 3. Имитация движений руками способом брасс стоя 4. Имитация движений руками способом кроль стоя	30 сек. работа + 30 сек отдых:	повторить 2 раза
Бег	5 мин	бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке
1. Имитация движений руками способом дельфин стоя 2. Имитация движений руками способом спина стоя 3. Имитация движений руками способом брасс стоя 4. Имитация движений руками способом кроль стоя	30 сек. работа + 30 сек отдых:	повторить 2 раза
Заключительная часть:		
растяжка всего тела.	10 мин	

ЧЕТВЕРГ. ВЕЧЕР

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка. растяжка	10-15 мин. 10 мин.	
Основная часть: статические упражнения на корпус		
Статика № 1 Одновременный подъем ног лежа (грудь + спина)	4 по 30 сек. + 30 сек.отдых	2.30 работа + 1 мин. отдых по 30 сек. каждое упр.
Взрывные прыжки с положения старта при максимальных усилиях.	6 раз	отдых между прыжками 10-20 секунд.
Статика № 2 упражнения в обратном порядке Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа	4 по 30 сек. + 30 сек.отдых	3.30 работа + 1 мин отдых по 30 сек. каждое упр.
Движение рук основным способом.	2x10 секунд	максимальная скорость + 50 секунд отдыха
Заключительная часть:		
Растяжка всего тела	10 мин	

ПЯТНИЦА. УТРО

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка. Растяжка	10-15 мин. 10 мин.	
Основная часть: Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания		
Бег	5 мин	
Имитация движений руками способом дельфин , спина, брасс, кроль стоя	30 сек. работа + 30 сек отдыха:	Повторить 2 раза.
Бег	5 мин	
1. Имитация движений основным способом	30 сек. работа + 30 сек отдыха:	Повторить 2 раза.
Заключительная часть:		
растяжка всего тела.	10 мин	

ПЯТНИЦА. ВЕЧЕР

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка растяжка	10-15 мин. 10 мин	
Основная часть:		
Блок № 1 1. Приседания с широкой постановкой ног 2. Статическое удержание тела в полу приседе руки впереди 3. Отжимания с широкой постановкой рук 4. Статическое удержание тела в полу отжимании с широкой постановкой рук	1 мин. работа + 1 мин. отдых	Повторить блок 2 раза угол сгибания колена 90 градусов угол сгибания рук в локте 90 градусов
Блок № 2 1. Выпады на месте (вперед или назад) 2. Статическое удержание тела в полу приседе руки впереди. 3. Отжимания с узкой постановкой рук 4. Статическое удержание тела в полу отжимании с узкой постановкой рук.	1 мин. работа + 1 мин. отдых по 20 раз	Повторить блок 2 раза на каждую ногу угол сгибания колена 90 градусов угол сгибания рук в локте 90 градусов
Блок № 3 1. Поднимание на носки, стоя. 2. Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках. 3. Подъем двумя руками отягощения, лёжа на спине, из-за головы 4. Удержание отягощения перед собой		мяч/бутылка/ блин/ камень и т.д . руки на уровне плеча
Заключительная часть:		
Растяжка всего тела	10 мин	

СУББОТА. УТРО

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: суставная разминка. Растяжка	10-15 мин. 10 мин.	

Основная часть: 30 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания		
Бег	5 мин	бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке
1.Имитация гребковых движений рук, стоя (1 рука вытянута вверх, другая работает кролем) 3. Имитация координации движений рук кролем (1 рука прижата к бедру другая работает кролем)	30 сек работа + 30 сек отдых 2 похода	каждой рукой
Бег	5 мин	
Имитация гребковых движений руками стоя основным способом Имитация координации движений рук основным способом	30 сек. работа + 30 сек отдых по 2 подхода	Повторить 2 раза.
Заключительная часть:		
Растяжка всего тела	10 мин	

ПРИМЕЧАНИЯ:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево, по 20-40 движений в каждую сторону. Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Работа с корпусом

Статика № 1

- 1) Планка на локтях;
- 2) Боковая планка на согнутом локте - правая сторона;
- 3) Боковая планка на согнутом локте - левая сторона;
- 4) Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов;
- 5) Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов;

Статика № 2

1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов;
2. Боковая планка на прямой руке - правая сторона;
3. Боковая планка на прямой руке- левая сторона;
4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90⁰ лежа на спине;
5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90⁰ лежа на спине;
6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»;
7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»;