**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл учебно-тренировочной группы базового уровня -1 по плаванию, в период**

**с 6 апреля по 30 апреля 2020 года**

Тренер-преподаватель: Пацевич Олег Иванович

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **День недели** | **дата** | **Преимущественная направленность занятий****Содержание индивидуального занятия** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| 1 | Вторник | 07.04.202014.04.202021.04.202028.04.2020 | 1. Подготовительная часть (разминка)Бег на месте. Прыжки на скакалке, 2\*100р2. Основная часть (ОФП, ОРУ) Упр – я «кроссфит»:- звездочка, берпи, выпрыгивания в высоту- резиновый эспандер 5\*20р3. Комплекс упражнений картинка 44. Заключительная часть (растяжка)- 25 упр – й «Кифута»Дыхательная гимнастика | 45 - 60 | средняя |
| 2 | Среда | 08.04.202015.04.202022.04.202029.04.2020 | 1. Подготовительная часть (разминка)Общеразвивающие упражнения:- махи руками, скручивания, повороты.2. Основная часть (ОФП, ОРУ)- 25 упр – й «Кифута»3. Комплекс упражнений картинка,1,34. Теоретические знания:- выучить правила вида спорта «плавание» | 45 - 60 | средняя |
| 3 | Пятница | 10.04.202017.04.202024.04.2020 | 1. Подготовительная часть (разминка)Бег на месте, Прыжки на скакалке. 2\*100р2. Основная часть (ОФП, ОРУ) Упр-я с собственым весом:- отжимания 5\*10р, приседания 5\*10р, скалолаз 5\*15р- планка 3\*1 мин, резиновый эспандер 5\*20р3. Комплекс упражнений картинка 54. Заключительная часть (растяжка)- 25 упр – й «Кифута»Дыхательная гимнастика | 45 - 60 | средняя |
| 4 | Суббота | 11.04.202018.04.202026.04.2020 | 1.Подготовительная часть (разминка)Бег на месте, Прыжки на скакалке. 2\*100р2.Основная часть (ОФП, ОРУ)Статические, динамические упражнения:- выпад вперед 5\*15р, боковой выпад 5\*15р- звездочка 5\*15р, берпи 5\*15р- имитация работы ног в планке 3\*50р- резиновый эспандер 5\*20р- планка, боковая планка 3\*1мин3. Комплекс упражнений картинка 24. Заключительная часть (растяжка)- 25 упр – й «Кифута», Дыхательная гимнастика | 45 - 60 | средняя |