**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: Пономарев Алексей Юрьевич

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **День недели** | **дата** | **Преимущественная направленность занятий**  **Содержание индивидуального занятия** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| 1 | Вторник | 07.04.2020  14.04.2020  21.04.2020  28.04.2020 | 1. Подготовительная часть (разминка)  Бег на месте. Прыжки на скакалке, 2\*100р  2. Основная часть (ОФП, ОРУ)  Упр – я «кроссфит»:  - звездочка, берпи, выпрыгивания в высоту  - резиновый эспандер 5\*20р  3. Комплекс упражнений картинка 4  4. Заключительная часть (растяжка)  - 25 упр – й «Кифута»  Дыхательная гимнастика | 45 - 60 | средняя |
| 2 | Среда | 08.04.2020  15.04.2020  22.04.2020  29.04.2020 | 1. Подготовительная часть (разминка)  Общеразвивающие упражнения:  - махи руками, скручивания, повороты.  2. Основная часть (ОФП, ОРУ)  - 25 упр – й «Кифута»  3. Комплекс упражнений картинка,1,3  4. Теоретические знания:  - выучить правила вида спорта «плавание» | 45 - 60 | средняя |
| 3 | Пятница | 10.04.2020  17.04.2020  24.04.2020 | 1. Подготовительная часть (разминка)  Бег на месте, Прыжки на скакалке. 2\*100р  2. 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\*20р  3. Комплекс упражнений картинка 5  4. Заключительная часть (растяжка)  - 25 упр – й «Кифута»  Дыхательная гимнастика | 45 - 60 | средняя |
| 4 | Суббота | 11.04.2020  18.04.2020  26.04.2020 | 1.Подготовительная часть (разминка)  Бег на месте, Прыжки на скакалке. 2\*100р  2.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\*1мин  3. Комплекс упражнений картинка 2  4. Заключительная часть (растяжка)  - 25 упр – й «Кифута»,  Дыхательная гимнастика | 45 - 60 | средняя |