**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл спортивно-оздоровительной группы по плаванию, в период**

**с 6 апреля по 30 апреля 2020 года**

Тренер-преподаватель: Пономарев Алексей Юрьевич

**Вторник**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно -5 мин

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз.

Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.

**Среда**

Прыжки на скакалке 3х 3мин.

Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

**Воскресенье**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Работа на жгутах 14 упражнения по 75 раз.

Комплекс упражнений картинка №2

**Вторник**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз.

Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.

**Среда**

Прыжки на скакалке 3х 3 мин.

Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 4х30 раз.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 35 мин.

**Воскресенье**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно -10 мин.

Работа на жгутах 14 упражнения по 75 раз.

Комплексное упражнения картинка №5

**Вторник**

Разминка – 10мин

Прыжки на скакалке – 3х 3 мин.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 25 мин.

**Среда**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно – 2 мин

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 5х20 раз.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3х20 раз.

Работа на жгутах 4 основных упражнения 4х50 раз.

**Воскресенье**

Разминка – 10 мин

Прыжки на скакалке – 3х 3 мин.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 25 мин.

Комплекс упражнений картинка №2