**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по плаванию**

**С 1 февраля по 5 февраля 2022 г.**

**Начальный до 1 года обучения**

**Вторник : 01.02.22**

Бег на месте 10 мин.

ОРУ. на месте: Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо счет 1-4. Круговые движения руками вперед, назад по 10 раз. Комплекс силовых упражнений: приседания, пресс, отжимания 3 по 15 раз.

**Четверг : 03.02.22**

Бег на месте 10 мин. ОРУ на месте, выпады вправо, влево перекаты с ноги на ногу ниже над полом (растяжка). Имитация работы ног в кроле сидя на полу. Лежа на полу подъем ног до прямого угла 3 по 12р.

**Суббота : 05.02.22**

Бег на месте 10 мин.Круговые движения головой под счет 1-4. Упр.на гибкость: наклоны туловища вперед с касанием ладошками пола. ОФП: прыжки ч,з скакалку 3 по 50. Упр. На пресс 3 по 15 раз.

 Тренер –преподаватель Севец В.Л.

**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по плаванию**

**С 1 февраля по 4 февраля 2022 г.**

 СОГ (1 класс мальчики)

**Среда : 02.02.22**

Бег на месте 10 мин.

ОРУ. на месте: Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо счет 1-4. Круговые движения руками вперед, назад по 10 раз. Комплекс силовых упражнений: приседания, пресс, отжимания 3 по 15 раз.

**Пятница : 04.02.22**

Бег на месте 10 мин. ОРУ на месте, выпады вправо, влево перекаты с ноги на ногу ниже над полом (растяжка). Имитация работы ног в кроле сидя на полу. Лежа на полу подъем ног до прямого угла 3 по 12р.

Тренер – преподаватель В.Л.Севец