**План дистанционного обучения**

**младшая группа**

**Тренировочный микроцикл по плаванию**

**с 01 по 05 февраля 2022 год**

**Вторник 01.02.2022**

Скакалка 5 раз по 50 прыжков. Отжимание от пола 3 по 5 раз.

И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием – 1 мин.

**Четверг 03.02.2022**

Бег на месте 5 минут. Круговые движения руками поочерёдно. Приседание 3 по 20 раз. Планка на максимум.

**Суббота 05.02.2022**

Скакалка 3 по 3 минуты. Общеразвивающие упражнения на месте.

Пресс 3 подхода по 10 раз. Перед зеркалом имитация движений руками кроль на спине.

Тренер-преподаватель С.В.Кармастин

**План дистанционного обучения**

**средняя группа**

**Тренировочный микроцикл по плаванию**

**с 01 по 05 февраля 2022 год**

**Вторник 01.02.2022**

Скакалки 3 по 200 раз. Пресс 3 по 20 раз. Планка 2 по 2 мин. И.п. – сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем – 1 мин.

**Среда 02.02. 2022**

Бег на месте 10 минут. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки с глубоко приседа. И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные – по 20 раз.

**Четверг 03.02.2022**

Перед зеркалом кролевые движения руками с дыханием. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем – 30 раз.

**Пятница 04.02.2022**

Скакалка 4 по 200 раз. Пресс 3 по 20 раз. Присед 3 по 30 раз.

**Суббота 05.02.2022**

И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — при имитации опускания лица в воду – 1 мин.

Тренер-преподаватель С.В.Кармастин

**План дистанционного обучения Старшая группа**

**Тренировочный микроцикл по плаванию**

**с 01 по 05 февраля 2022 год**

**Вторник 01.02.2022**

Скакалки 3 по 250 раз. Пресс 3 по 25 раз. Планка 2 по 2 мин. И.п. — сидя на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину – 20 раз. И.п. — сидя, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы. Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо – 30 раз;

**Среда 02.02. 2022**

Бег на месте 15 минут. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки с глубоко приседа. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30—40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом – 30 сек.

**Четверг 03.02.2022**

И.п. - стоя боком к стенке, уперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой — как при плавании брассом. То же другой ногой – по 30 раз.

И.п. — сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе – 30 раз.

**Пятница 04.02.2022**

Скакалка 4 по 250 раз. Пресс 3 по 25 раз. Присед 3 по 35 раз. В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом. Подтягивание и разведение ног производится самостоятельно – 50 раз;

**Суббота 05.02.2022**

1. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями – 5 минут. Бег на месте – 10 минут. Выпрыгивания вверх – 50 раз. Наклоны, попеременно: вправо, вперед, влево – 20 раз. Приседания – 30 раз. Отжимания – 15 раз. Перед зеркалом кроль руками с дыханием, включая ноги.

Тренер-преподаватель С.В.Кармастин