**План**

Самостоятельной работы тренировочной группы: НП 3

Период обучения:

Тренер: Жганьяр Н.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
|  | 13.04.2020 | Беговая разминка 10 минут ( бег с высоким подниманием колен, с прыжками)  Комплекс ОРУ.  **ОФП:**  **Круговая** (каждое упражнение 40 сек. + 20 сек. отдых)  1. **И.п.-** стоя, руки согнуты в локтях. Быстрый бег с захлёстыванием пяток назад до ягодиц, руки работают согнутые.  2. **И.п.-** стоя ноги шире плеч, руки согнуты в локтях. Глубокий присед с подниманием одной пятки от пола. Следующий присед – поднять другую пятку. В приседе руки соединяются перед грудью.  3. **И.п.-** стоя ноги шире плеч, руки согнуты в локтях. Глубокий присед с подниманием двух пяток от пола. В приседе сделать « точку»,т.е. задержаться в положении досчитав до 10 и вернуться в И.п.  4. **И.п**.- планка. Попеременное сгибание колен до груди, без касания стопой пола при выносе согнутой ноги. Живот втянут, руки не сгибать, положение тела максимально горизонтальное.  **Выполнить 3 круга. После круга отдых 30 секунд.**  **СФП:**  **1. Гребки руками каждым способом**  **3 круга**  (**[баттерфляй](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=bae433&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.C_-FqkStF5iPpUzcGTCfzk9Bw2pHLDGDerT8DkMJcvZkYmdwd3R3aW5qbmZmdnp1.35dadb6658cbd79b1304ebe1301c46b406b31173&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxEn3xnaqAYsF-mMsUCyDZ9m0tqk3x4nDhxM_wDuni1UxohbNo4UirytLHTaT72Hd0UvF-eb6-NS_BUtdbkbcsdukDAAkyqaH6Ntbd8N3HHSNhgVCrkFIUp5tX8IpGppfSvfcnLo-9Xu1Noh9g4nvTcYR7cMh1IjXzCnYZNm1swKluXHhs0yspml6dGDnOHVaQWuA379ikcUIBR9G1CptskyDAz0Pkbs-taVhYeSyrx_uyxRDgc7gDSJW9J_3LdzVbfL4KXREqbgYUDH6CQHmtqhUyK2hJB2iDWlk5Vqr3E14JxgWqlRfWJ0lPLqwk0ClZHBw10jlcdVJ0-HpZV5Km6tCa5MwEin2vTe7lPt1iCUBxwb8K4xoemJ6Lth4aOgsfLhSQXpMUrY0YXHQ67mPDtonXIgRX41ev3BtUz9EChpAD3H0xcTkTwoEXSWSGg7zHfinEz2L0lA28UGhcEnp0PJC02JjlgQoG5G8KNIRrffw7UOjzOJJUawH0YFyHIss17JjZRTR7FExJK5gXvdfcqb5zHeYXbOkws7wVRsbxHy5_n0N_hg3rQ8OYVqpKA6jPM8WZ_xK2059CVFa7nDO8cy8rHAQ-iWr3LxrXuNeKSfqvcM4V7hlsdg9-va3itwRteWjqv7I5J0CzPL-J68VLaxFZ_ttMeH-Y_81VckfsmSt9d0r7EoHoi_F5lHk6BeJYuk2xXoOpkPg2wmi5JoBrSPmv7Mt4c7dvkghTwIS8WcL5JPqo0DX8KX-UI5LIligewGxoUWUma1coa7C9geoZUO5hpeu0WEqqiJP0fGadIQIGIM1qCdqEJhnXh4F3koMGM3Pw2Zp2K48_4w1DdjFLd_OhzVwYvUEre7wGgZlQpYhQeXUkp9qj06eXMIQV_HMSwNarTDzaqtPa8ZSa4Rn6FPXHMfz2zYw0fCVML8BgF5tHXhzs-_psmSSWV-hvLtsM3v49aMToLKPik_d2z3V9zH5vDIHcR2RQCgfm1slyjPXoRtJQpVV1xE2N_3eoenB3jznReWzOKgAN1kx6oG8_iE8Ysf408yKJN2whhzm-1_15Cz_uLOsRH5RAorTQ-kM3T7pDoXvibytTA9e0Ulqo8zk3qDEr9axnP_stx-CjcTdIHxwSNYGFtxxRUBZTC4ea6RQGmm-82jlCTk6F2MNYjxuLR8jkYz1JJUMLrk4fFqzExYB7LYKfjxuUmXHBz1Ees5nGS_rLuP8iJIbEA1XnrI,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMHE3d2Z0ampmV2IybVVuNGMybkFUUHFYcEFQT3ZtZURaSS1jbndEXzZIZmZWeVg0ODFTVm9oUnFuZUJfNEltdThkTklqeWFJUnZ2LVlqaWZIeUl2eHJjcTY3b1N5TEc4cGVrU21aX2Q1LVk3VnVPaV9zdkxiWGU2LXU2YVVTSVZEVlN0UHJYTnJMMGJ3cFJyMEVSZ2cwU090azRMWW50WGpMa2NuZ1djN255VHdHNE41cGp2MnFnLCw,&sign=d3cd6dafb29e773fc4625a35a5f5ead7&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfmwSlf_6ZUYs9VYcPpja_TPI30zy_3GN0vKElx2i_cmFIan8524KNM4wNpgz3fPjYa8V8RvcdgqXU1NPXN62KI5d-nb8X70Elw6ZhuJN9ilblFV_TvcCWCJXhGN-NT8j&l10n=ru&cts=1584524216160%40%40even" \t "_blank)** - в прыжке; ( 1 мин.)  **спина** – « сцепление» с гребком каждой рукой 2 раза; ( 1 мин.)  **брасс** – в наклоне, начиная с согнутых рук и соединённых локтей. « Точка»( пауза) в сведённых локтях; ( 1 мин.)  **кроль** – в наклоне с быстрым раскручиванием и расслабленными плечами. ( 1 мин.)  **2**. **И.п.- сидя на полу**, опора на руки сзади, ноги прямые. Приподнять ягодицы от пола и вытолкнуться пятками (одновременно двумя ногами) от пола с сильным прогибанием в пояснице. На прямых руках «дельфин» на спине. Ногами об пол не стучать, сильная волна без остановки.  **3. И.п.-** **лёжа на спине**, прямые руки за головой и поставлены на ребро. Одновременная работа прямыми руками до бёдер и обратно с правильным положением кистей.( 30 раз)  **4. И.п.-** **лёжа на спине**, одна рука прямая за головой, другая у бедра. Попеременная работа руками с правильным положением кистей в « точке» .( 30 раз).  **5. И.п. – лёжа на животе**, прямые руки вытянуты вперёд( « стрелочка»). Работа ногами « брасс» от колен с разведением носков на колени и возвращением в « стрелочку» ( 30 раз).  **6. И.п. – стоя на коленях**, руки прямые вперёд. Сесть справа, касаясь ягодицами пола и не опуская рук. Вернуться в И.п. и то же сделать слева. ( 30 раз).  7. **Упражнения с резиной:**  **- В наклоне** попеременная работа прямыми руками ( 3 подхода по 1 мин.)  **- И.п.- стоя,руки в стороны**. Сведение прямых рук перед грудью и разведение в И.п. Стоя спиной к месту крепления. Работа прямых рук без рывков. Держать при разведении рук,напрягая мышцы живота. ( 3 подхода по 1 мин.)  - **И.п.- стоя**, резина вверх в прямых руках нешироким хватом. Пружинистые разведения прямыми руками. ( 3 подхода по 30 сек.)  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр художественного фильма « Виктор». Придумать 2 вопроса о главном герое фильма. | 10 минут  ОРУ: 10 минут  ОФП: 20 минут  СФП: 25 минут  Итого: 90 минут |
|  | 14.04.2020 | Интервальная видеотренировка | Итого: 45 минут |
|  | 15.04.2020 | Танцевальная разминка  Комплекс ОРУ:  **ОФП:**  1.Прыжки на скакалке 10 минут  2. Круговая: Выполнить 3 круга, отдых между кругами 1 минута.   * 10 приседаний ( пятки не отрывать, колени не сводить, вперёд не наклоняться); * 10 приседаний+ колено вверх и подъём рук вверх через стороны); * 10 статических ( без смены ног) выпадов на каждую ногу; * 10 выпадов вперёд со сменой ноги после каждого; * 10 выпадов в стороны (из приседа на одну ногу, другая прямая в сторону, перенести вес тела) * 20 наклонов вперёд, спина прямая. В наклоне поднять руки вперёд, одну ногу отвести назад и приподнять. Удержать равновесие.Так же другой ногой. * 10 выпадов в движении по длине комнаты или коридора, руки на поясе, спина прямая.     **СФП: Выполнить каждое упражнение 3 круга (40 сек. работа + 20 сек. отдых)**  **1. И.п.- лёжа на спине**, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях и не касаются пола. Поднять прямые ноги вверх, поднимая ягодицы от пола : « берёзка» .(  **2. И.п.- лёжа на спине**, руки вдоль туловища, согнутые ноги стоят. Приподняв голову, плечи и руки выполнить боковые наклоны, попеременно касаясь ног.  **3. И.п.- планка на прямых руках.** Попеременное подтягивание согнутых ног к рукам ( правое к левой, левого к правой).  **4. И.п.- планка на локтях**. «Домик» с возвращением в И.п. без прогиба в пояснице и не касаясь пола.  **5. И.п.- лёжа на животе**, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Подняться в «лодочку» и посчитать до 10.  **6. И.п.- сидя на полу**, руки прямые вперёд( можно с опорой сзади).Попеременное сгибание и выпрямление ног, параллельно пола.  **7. И.п.- лёжа на спине**, руки в замок за головой, поднятой от пола. Правая нога согнута и поставлена, левая согнута и лежит на правой. Поднимание туловища с касанием правым локтём левого колена. Так же другим локтём, сменив ноги.  **Упражнения на растяжку:**  - сидя на пятках, опора на руки сзади, медленное поднимание колен к груди;  - сидя, ноги врозь, наклон влево, правой рукой потянуться к левой ноге. Так же вправо левой рукой к правой ноге.  - наклон вперёд, ноги вместе ( ноги врозь)и полежать в наклоне. | 10 минут  ОРУ: 10 минут  ОФП: 30 минут  СФП: 25 минуты  Итого: 90 минут |
|  | 16.04.2020 | Видеотренировка « Сильные руки» | Итого: 45 минут |
| 3 | 17.04.2020 | Беговая разминка (по прямой лицом вперёд, спиной вперёд; приставные шаги; прыжки в приседе с продвижением вперёд)  Комплекс ОРУ.    **ОФП+ СФП : 3 круга**  1. 15 раз каждой ногой - Стоя одной ногой на диване или кровати, вытолкнуться вверх и вынести ногу вверх, согнутую в колене. Руки согнуты и активно работают вдоль туловища.  2. 15 отжиманий от кровати или дивана, стоя на коленях и не касаясь стопами пола.  3. 15 приседов на каждую ногу. Стоя правым боком к дивану (кровати), правую ногу прямую поднять на диван. Руки согнуты перед грудью.  4.Планка на локтях на полу. 20 попеременных подниманий прямых ног махом.  5. 15 приседаний на одной ноге. Стоя спиной к дивану, правую ногу поднять на диван. Руки согнуты перед грудью.  6. 15 отжиманий в упоре сзади. Стоя спиной к дивану.  7. 15 подниманий таза в прогиб. Сначала сесть на пол спиной к дивану, стопы поставить в пол, руки сцеплены за головой. Лечь головой и плечами на диван, оторвать ягодицы от пола.  8. 20 поочерёдных махов, стоя в задней планке на прямых руках.  9. 20 раз сидя на краю дивана и подняв вверх прямые ноги, опора на руки сзади. «Ножницы»  **Теоретическая подготовка:**  Составить комплекс из 8 упражнений на пресс и записать его в дневник. | Бег 10 минут  ОРУ: 10 минут  ОФП+ СФП 40 минут  Итого: 90 минут |
|  | 18.04.2020 | Зарегистрироваться на сайте РУСАДА и пройти тест на АНТИДОПИНГ | 45 минут |
|  | 20.04.2020 | Комплекс ОРУ:  **ОФП:**  1.Прыжки на скакалке 10 минут  2. Круговая:   * 10 отжиманий; отдых 15 сек; * Из планки: потянуть к груди и поставить правую ногу, затем левую. Затем выпрямить назад сначала правую ногу, затем левую. Вернуться в планку. Следующее повторение с левой ноги. 10 раз. Отдых 15 сек. * Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях и не касаются пола, руки вдоль туловища. Подняться, но не садиться и потянуться руками за пятки.10 раз * С гантелями в руках (можно набрать воду в пластиковые бутылки небольшие или одну большую. Выпад правой ногой вперёд. Левая остаётся максимально выпрямлена. Макушкой тянемся вверх и сохраняем равновесие. Спину держать вертикально. То же выполнить, начиная левой ногой.   10 выпадов.  Выполнить 2 круга.  **СФП:**  1. Стоя, держа за спиной сложенную в 8 скакалку, в наклоне выполнить прямыми руками отведение вправо-влево  2.Гребки руками ([Баттерфляй](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=bae433&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.C_-FqkStF5iPpUzcGTCfzk9Bw2pHLDGDerT8DkMJcvZkYmdwd3R3aW5qbmZmdnp1.35dadb6658cbd79b1304ebe1301c46b406b31173&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxEn3xnaqAYsF-mMsUCyDZ9m0tqk3x4nDhxM_wDuni1UxohbNo4UirytLHTaT72Hd0UvF-eb6-NS_BUtdbkbcsdukDAAkyqaH6Ntbd8N3HHSNhgVCrkFIUp5tX8IpGppfSvfcnLo-9Xu1Noh9g4nvTcYR7cMh1IjXzCnYZNm1swKluXHhs0yspml6dGDnOHVaQWuA379ikcUIBR9G1CptskyDAz0Pkbs-taVhYeSyrx_uyxRDgc7gDSJW9J_3LdzVbfL4KXREqbgYUDH6CQHmtqhUyK2hJB2iDWlk5Vqr3E14JxgWqlRfWJ0lPLqwk0ClZHBw10jlcdVJ0-HpZV5Km6tCa5MwEin2vTe7lPt1iCUBxwb8K4xoemJ6Lth4aOgsfLhSQXpMUrY0YXHQ67mPDtonXIgRX41ev3BtUz9EChpAD3H0xcTkTwoEXSWSGg7zHfinEz2L0lA28UGhcEnp0PJC02JjlgQoG5G8KNIRrffw7UOjzOJJUawH0YFyHIss17JjZRTR7FExJK5gXvdfcqb5zHeYXbOkws7wVRsbxHy5_n0N_hg3rQ8OYVqpKA6jPM8WZ_xK2059CVFa7nDO8cy8rHAQ-iWr3LxrXuNeKSfqvcM4V7hlsdg9-va3itwRteWjqv7I5J0CzPL-J68VLaxFZ_ttMeH-Y_81VckfsmSt9d0r7EoHoi_F5lHk6BeJYuk2xXoOpkPg2wmi5JoBrSPmv7Mt4c7dvkghTwIS8WcL5JPqo0DX8KX-UI5LIligewGxoUWUma1coa7C9geoZUO5hpeu0WEqqiJP0fGadIQIGIM1qCdqEJhnXh4F3koMGM3Pw2Zp2K48_4w1DdjFLd_OhzVwYvUEre7wGgZlQpYhQeXUkp9qj06eXMIQV_HMSwNarTDzaqtPa8ZSa4Rn6FPXHMfz2zYw0fCVML8BgF5tHXhzs-_psmSSWV-hvLtsM3v49aMToLKPik_d2z3V9zH5vDIHcR2RQCgfm1slyjPXoRtJQpVV1xE2N_3eoenB3jznReWzOKgAN1kx6oG8_iE8Ysf408yKJN2whhzm-1_15Cz_uLOsRH5RAorTQ-kM3T7pDoXvibytTA9e0Ulqo8zk3qDEr9axnP_stx-CjcTdIHxwSNYGFtxxRUBZTC4ea6RQGmm-82jlCTk6F2MNYjxuLR8jkYz1JJUMLrk4fFqzExYB7LYKfjxuUmXHBz1Ees5nGS_rLuP8iJIbEA1XnrI,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMHE3d2Z0ampmV2IybVVuNGMybkFUUHFYcEFQT3ZtZURaSS1jbndEXzZIZmZWeVg0ODFTVm9oUnFuZUJfNEltdThkTklqeWFJUnZ2LVlqaWZIeUl2eHJjcTY3b1N5TEc4cGVrU21aX2Q1LVk3VnVPaV9zdkxiWGU2LXU2YVVTSVZEVlN0UHJYTnJMMGJ3cFJyMEVSZ2cwU090azRMWW50WGpMa2NuZ1djN255VHdHNE41cGp2MnFnLCw,&sign=d3cd6dafb29e773fc4625a35a5f5ead7&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfmwSlf_6ZUYs9VYcPpja_TPI30zy_3GN0vKElx2i_cmFIan8524KNM4wNpgz3fPjYa8V8RvcdgqXU1NPXN62KI5d-nb8X70Elw6ZhuJN9ilblFV_TvcCWCJXhGN-NT8j&l10n=ru&cts=1584524216160%40%40even), спина, брасс, кроль). Каждый способ 50 гребков.  3.  Сед брассиста, колени соединены, упор на руки сзади. Поднимание колен до груди +лечь на спину (2 серии: 10 поднимании + 10 секунд лёжа).  **Упражнения на растяжку:** наклоны к носкам сидя на полу, ноги вместе;  Сидя на полу соединить стопы и пружинистыми движениями надавить на колени, достать лбом носочки. | ОРУ: 10 минут  ОФП: 17 минуты  СФП: 13 минуты  Растяжка:5 минут  Итого: 45 минут |
|  | 10.04.2020 | Беговая разминка: Бег или танцевальные движения 10 минут  Комплекс ОРУ.  **ОФП:**  1. **Раскрутка**. Вращения руками вперёд и назад. Задача: лёгкое и спокойное раскручивание. Смотреть вперёд вверх. 20 вперёд + 20 назад.  2. **Гребки в наклоне**. Наклониться вперёд, расслабить руки и выполнять длинные гребки. Каждым способом 40- 50 гребков.  3.**Лодочка**. Из положения лёжа на животе, одновременно поднимаем прямые руки и ноги,  при этом тянемся руками как можно дальше вперёд, а ногами как можно дальше назад. Зафиксировать положение наверху и медленно опуститься вниз.  2 подхода по 8-10 раз.  4.**Кроль в планке**. Из положения в планке выполнить поочерёдные гребки руками. При выполнении не поднимать попу вверх.  2 подхода по 30 сек.  5. **Кроль ногами сидя**. Сесть на пол, вытянув ноги, руки в упоре сзади или согнуты в локтях. Приподняв ноги от пола и натянув носочки, работа ногами как в кроле, напрягая мышцы живота.  1 подход 1 мин. или 2 подхода по 30 сек.  6. **Кроль ногами лёжа на животе**. В положении «лодочка» работа ногами кролем. При этом напрягая мышцы спины, ниже колен ноги расслаблены.  1 подход 1 мин. или 2 подхода по 30 сек.  7. **Приседания возле угла**. Стоя возле угла, ноги параллельно углу. Задача: сделать 5-10 ровных приседаний, не касаясь грудью стены. Макушкой тянуться вверх.  **СФП:**  1. И.п.- стоя, руки в замок за спиной, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед с подниманием рук вверх и выкрутом их вперёд.  2. Гребки руками ([Баттерфляй](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=bae433&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.C_-FqkStF5iPpUzcGTCfzk9Bw2pHLDGDerT8DkMJcvZkYmdwd3R3aW5qbmZmdnp1.35dadb6658cbd79b1304ebe1301c46b406b31173&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxEn3xnaqAYsF-mMsUCyDZ9m0tqk3x4nDhxM_wDuni1UxohbNo4UirytLHTaT72Hd0UvF-eb6-NS_BUtdbkbcsdukDAAkyqaH6Ntbd8N3HHSNhgVCrkFIUp5tX8IpGppfSvfcnLo-9Xu1Noh9g4nvTcYR7cMh1IjXzCnYZNm1swKluXHhs0yspml6dGDnOHVaQWuA379ikcUIBR9G1CptskyDAz0Pkbs-taVhYeSyrx_uyxRDgc7gDSJW9J_3LdzVbfL4KXREqbgYUDH6CQHmtqhUyK2hJB2iDWlk5Vqr3E14JxgWqlRfWJ0lPLqwk0ClZHBw10jlcdVJ0-HpZV5Km6tCa5MwEin2vTe7lPt1iCUBxwb8K4xoemJ6Lth4aOgsfLhSQXpMUrY0YXHQ67mPDtonXIgRX41ev3BtUz9EChpAD3H0xcTkTwoEXSWSGg7zHfinEz2L0lA28UGhcEnp0PJC02JjlgQoG5G8KNIRrffw7UOjzOJJUawH0YFyHIss17JjZRTR7FExJK5gXvdfcqb5zHeYXbOkws7wVRsbxHy5_n0N_hg3rQ8OYVqpKA6jPM8WZ_xK2059CVFa7nDO8cy8rHAQ-iWr3LxrXuNeKSfqvcM4V7hlsdg9-va3itwRteWjqv7I5J0CzPL-J68VLaxFZ_ttMeH-Y_81VckfsmSt9d0r7EoHoi_F5lHk6BeJYuk2xXoOpkPg2wmi5JoBrSPmv7Mt4c7dvkghTwIS8WcL5JPqo0DX8KX-UI5LIligewGxoUWUma1coa7C9geoZUO5hpeu0WEqqiJP0fGadIQIGIM1qCdqEJhnXh4F3koMGM3Pw2Zp2K48_4w1DdjFLd_OhzVwYvUEre7wGgZlQpYhQeXUkp9qj06eXMIQV_HMSwNarTDzaqtPa8ZSa4Rn6FPXHMfz2zYw0fCVML8BgF5tHXhzs-_psmSSWV-hvLtsM3v49aMToLKPik_d2z3V9zH5vDIHcR2RQCgfm1slyjPXoRtJQpVV1xE2N_3eoenB3jznReWzOKgAN1kx6oG8_iE8Ysf408yKJN2whhzm-1_15Cz_uLOsRH5RAorTQ-kM3T7pDoXvibytTA9e0Ulqo8zk3qDEr9axnP_stx-CjcTdIHxwSNYGFtxxRUBZTC4ea6RQGmm-82jlCTk6F2MNYjxuLR8jkYz1JJUMLrk4fFqzExYB7LYKfjxuUmXHBz1Ees5nGS_rLuP8iJIbEA1XnrI,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMHE3d2Z0ampmV2IybVVuNGMybkFUUHFYcEFQT3ZtZURaSS1jbndEXzZIZmZWeVg0ODFTVm9oUnFuZUJfNEltdThkTklqeWFJUnZ2LVlqaWZIeUl2eHJjcTY3b1N5TEc4cGVrU21aX2Q1LVk3VnVPaV9zdkxiWGU2LXU2YVVTSVZEVlN0UHJYTnJMMGJ3cFJyMEVSZ2cwU090azRMWW50WGpMa2NuZ1djN255VHdHNE41cGp2MnFnLCw,&sign=d3cd6dafb29e773fc4625a35a5f5ead7&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfmwSlf_6ZUYs9VYcPpja_TPI30zy_3GN0vKElx2i_cmFIan8524KNM4wNpgz3fPjYa8V8RvcdgqXU1NPXN62KI5d-nb8X70Elw6ZhuJN9ilblFV_TvcCWCJXhGN-NT8j&l10n=ru&cts=1584524216160%40%40even), спина, брасс, кроль) по 3 минуты на каждый вид  3. Упражнения с резиной:  - И.п.- одна рука сверху за голову, другая снизу за спину, резина в руках. Растягивание верхней рукой вверх, нижней вниз. 3 подхода по 10 раз, меняя руки в подходе через 10.  - И.п.- ноги на ширине плеч, один конец резины под ногой, другой в опущенной руке. Сгибая руку в локте вверх, натянуть резину. Смена руки через 10 раз. 3 подхода.  - Резина привязана на уровне пояса вдвое. Другой конец закреплён к ноге. Стоя спиной к резине, выполнение невысоких махов прямой ногой вперёд-назад. Сохранять вертикальное положение тела (без раскачиваний и наклонов)  **Теоретическая подготовка:**  Разработать по 4 упражнения на каждый способ плавания, для тренировки на суше. | Бег или танцевальные движения 10 минут  ОРУ: 10 минут  ОФП: 10 минут  СФП: 25 минут  35 минут  Итого: 90 минут |
|  | 11.04.2020 | Комплекс ОРУ:  **ОФП:**  1.Прыжки на скакалке 10 минут  2. Круговая:   * 10 отжиманий; отдых 15 сек; * Из планки: потянуть к груди и поставить правую ногу, затем левую. Затем выпрямить назад сначала правую ногу, затем левую. Вернуться в планку. Следующее повторение с левой ноги. 10 раз. Отдых 15 сек. * Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях и не касаются пола, руки вдоль туловища. Подняться, но не садиться и потянуться руками за пятки.10 раз * С гантелями в руках (можно набрать воду в пластиковые бутылки небольшие или одну большую. Выпад правой ногой вперёд. Левая остаётся максимально выпрямлена. Макушкой тянемся вверх и сохраняем равновесие. Спину держать вертикально. То же выполнить, начиная левой ногой.   10 выпадов.  **Выполнить 2 круга.**  **СФП:**  1. Гребки руками ([Баттерфляй](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=bae433&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.C_-FqkStF5iPpUzcGTCfzk9Bw2pHLDGDerT8DkMJcvZkYmdwd3R3aW5qbmZmdnp1.35dadb6658cbd79b1304ebe1301c46b406b31173&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxEn3xnaqAYsF-mMsUCyDZ9m0tqk3x4nDhxM_wDuni1UxohbNo4UirytLHTaT72Hd0UvF-eb6-NS_BUtdbkbcsdukDAAkyqaH6Ntbd8N3HHSNhgVCrkFIUp5tX8IpGppfSvfcnLo-9Xu1Noh9g4nvTcYR7cMh1IjXzCnYZNm1swKluXHhs0yspml6dGDnOHVaQWuA379ikcUIBR9G1CptskyDAz0Pkbs-taVhYeSyrx_uyxRDgc7gDSJW9J_3LdzVbfL4KXREqbgYUDH6CQHmtqhUyK2hJB2iDWlk5Vqr3E14JxgWqlRfWJ0lPLqwk0ClZHBw10jlcdVJ0-HpZV5Km6tCa5MwEin2vTe7lPt1iCUBxwb8K4xoemJ6Lth4aOgsfLhSQXpMUrY0YXHQ67mPDtonXIgRX41ev3BtUz9EChpAD3H0xcTkTwoEXSWSGg7zHfinEz2L0lA28UGhcEnp0PJC02JjlgQoG5G8KNIRrffw7UOjzOJJUawH0YFyHIss17JjZRTR7FExJK5gXvdfcqb5zHeYXbOkws7wVRsbxHy5_n0N_hg3rQ8OYVqpKA6jPM8WZ_xK2059CVFa7nDO8cy8rHAQ-iWr3LxrXuNeKSfqvcM4V7hlsdg9-va3itwRteWjqv7I5J0CzPL-J68VLaxFZ_ttMeH-Y_81VckfsmSt9d0r7EoHoi_F5lHk6BeJYuk2xXoOpkPg2wmi5JoBrSPmv7Mt4c7dvkghTwIS8WcL5JPqo0DX8KX-UI5LIligewGxoUWUma1coa7C9geoZUO5hpeu0WEqqiJP0fGadIQIGIM1qCdqEJhnXh4F3koMGM3Pw2Zp2K48_4w1DdjFLd_OhzVwYvUEre7wGgZlQpYhQeXUkp9qj06eXMIQV_HMSwNarTDzaqtPa8ZSa4Rn6FPXHMfz2zYw0fCVML8BgF5tHXhzs-_psmSSWV-hvLtsM3v49aMToLKPik_d2z3V9zH5vDIHcR2RQCgfm1slyjPXoRtJQpVV1xE2N_3eoenB3jznReWzOKgAN1kx6oG8_iE8Ysf408yKJN2whhzm-1_15Cz_uLOsRH5RAorTQ-kM3T7pDoXvibytTA9e0Ulqo8zk3qDEr9axnP_stx-CjcTdIHxwSNYGFtxxRUBZTC4ea6RQGmm-82jlCTk6F2MNYjxuLR8jkYz1JJUMLrk4fFqzExYB7LYKfjxuUmXHBz1Ees5nGS_rLuP8iJIbEA1XnrI,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMHE3d2Z0ampmV2IybVVuNGMybkFUUHFYcEFQT3ZtZURaSS1jbndEXzZIZmZWeVg0ODFTVm9oUnFuZUJfNEltdThkTklqeWFJUnZ2LVlqaWZIeUl2eHJjcTY3b1N5TEc4cGVrU21aX2Q1LVk3VnVPaV9zdkxiWGU2LXU2YVVTSVZEVlN0UHJYTnJMMGJ3cFJyMEVSZ2cwU090azRMWW50WGpMa2NuZ1djN255VHdHNE41cGp2MnFnLCw,&sign=d3cd6dafb29e773fc4625a35a5f5ead7&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfmwSlf_6ZUYs9VYcPpja_TPI30zy_3GN0vKElx2i_cmFIan8524KNM4wNpgz3fPjYa8V8RvcdgqXU1NPXN62KI5d-nb8X70Elw6ZhuJN9ilblFV_TvcCWCJXhGN-NT8j&l10n=ru&cts=1584524216160%40%40even), спина, брасс, кроль) по 3 минуты на каждый вид  2. Стоя, держа за спиной сложенную в 8 скакалку, в наклоне выполнить прямыми руками отведение вправо-влево  3.  Сед брассиста, колени соединены, упор на руки сзади. Поднимание колен до груди +лечь на спину (2 серии: 10 поднимании + 10 секунд лёжа).  **Упражнения на растяжку:** наклоны к носкам сидя на полу, ноги вместе;  Сидя на полу соединить стопы и пружинистыми движениями надавить на колени, достать лбом носочки. | ОРУ: 10 минут  ОФП: 17 минуты  СФП: 13 минуты  Растяжка:5 минут  Итого: 45 минут |