|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Содержание занятия | Время занятия | Рекомендации |
| Понедельник 27.04.2020г | Развитие выносливости.  Бег на месте, разминка ОФП.  Имитация движений рук и ног всеми способами плавания.  Теоретическая подготовка (<https://studbooks.net/664456/turizm/zaklyuchenie>)  Воронцов А.Р. Методика развития выносливости у юных пловцов,1995.  http://900igr.net/up/datai/228877/0006-004-.png | 90 мин | Каждое упражнение проделать от 8 до 14 раз.  По желанию можно подержать планку в положении лёжа. |
| Среда  29.04.2020г | Развитие гибкости.  Бег на месте, разминка ОФП.  Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости, Теоретическая подготовка(<https://studbooks.net/664456/turizm/zaklyuchenie>)  Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1986.  C:\Users\Компудахетр\Desktop\2d891225a4c19408db497b0874e03917.png | 90 мин | 10-15 повторений на каждое упражнение, можно добавить что-то по желанию.  В парных упражнениях вам помогут родители. |
| Пятница 1.05.2020г | Развитие физической силы.  Бег на месте, разминка ОФП.  Сгибание рук в положении лёжа, упражнения на прокачку брюшного пресса в положении лёжа, приседания с положением рук за головой.  Теоретическая подготовка (<http://feeling-good.ru/articles/body/health/vliyanie_plavaniya_na_organizm_cheloveka>) «Влияние плавания на организм человека» | 90 мин | Повторять данные упражнения от 10 до 15 раз по 4 подхода каждое. |