**Дистанционное обучение по плаванию (12.05.20-31.05.20)**

Тренер-преподаватель: Ксенофонтова Елена Александровна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № группы | Дата,время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| ГНП-св.2лет. | 12 мая14.00-15.30 | ОФП: Бег- 20 мин. Разминка.<https://youtu.be/5QqZu3swpZk><https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> | Личное сообщение, вайбер |
| УТГ-3-го | 12 мая15.30-17.45 | ОФП: Бег 60 мин.<https://youtu.be/5QqZu3swpZk>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |
| ГНП-1го. | 13 мая13.30-15.00 | ОФП:Изучение плавания на спине на суше <https://youtu.be/eN2nIUSFe0I>«Подготовительные упражнения на суше для освоения техники дыхания «кроль на груди»: <https://youtu.be/iMshnaKv_P8> |
| ГНП-св.2лет. | 13 мая15.00-16.30 | ОФП: Бег- 30 мин. <https://youtu.be/eN2nIUSFe0I>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE><https://youtu.be/eN2nIUSFe0I> |
| УТГ-3-го | 13мая16.30-18.00 | ОФП: Бег-60мин.<https://youtu.be/eN2nIUSFe0I>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |
| УТГ-1-го | 13 мая18.00-19.30 | ОФП: Бег-45мин.<https://youtu.be/eN2nIUSFe0I>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| ГНП-св.2лет. | 14мая14.00-15.30 | ОФП: 45 мин.- бег Разминка.<https://youtu.be/tZRlyY3Z5W>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ-3-го | 14 мая15.30-17.45 | ОФП: Бег-60мин.<https://youtu.be/eN2nIUSFe0I>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/5QqZu3swpZk> |  |
| ГНП-1го | 15 мая13.30-15.00 | ОФП:Бег-10мин.Разминка.<https://youtu.be/p9jLbRiRABs>«Подготовительные упражнения на суше для освоения техники дыхания «кроль на груди»: <https://youtu.be/iMshnaKv_P8> |  |
| ГНП-св.2лет. | 15мая15.00-16.30 | ОФП: 60 мин – бег. Разминка.<https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>Специальная физподготовка:<https://vk.com/video550796117_456239186><https://vk.com/video550796117_456239187><https://vk.com/video550796117_456239188><https://vk.com/video550796117_456239189><https://vk.com/video550796117_456239193><https://vk.com/video550796117_456239196> |  |
| УТГ-3-го | 15 мая16.30-18.00 | ОФП: Бег-60 мин. Работа со жгутами. Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY>Специальная физподготовка:<https://vk.com/video550796117_456239186><https://vk.com/video550796117_456239187><https://vk.com/video550796117_456239188><https://vk.com/video550796117_456239189><https://vk.com/video550796117_456239193><https://vk.com/video550796117_456239196><https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>упр брассом. |  |
| УТГ-1-го | 15 мая18.00-19.30 | ОФП: Бег-45мин.<https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ- 3-го | 17 мая12.00-14.15 | ОФП: Бег-60 мин. Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://www.youtube.com/bec3e803-2a64-49f1-88f0-1f04ebb39d0e> |  |
| СОГ-св.2 лет. | 18 мая14.15-15.00 | ОФП: Бег- 20 мин.<https://youtu.be/RqAZR9breDE>Разминка. Упражнения на гибкость.«Подготовительные упражнения на суше для освоения техники дыхания «кроль на груди»: <https://youtu.be/iMshnaKv_P8>Подготовительные упр. На суше для освоения техники «кроль на спине» |  |
| ГНП-св. 2 лет. | 18.05.20г.15.00-16.30 | ОФП: Бег- 45мин. <https://youtu.be/RqAZR9breDE>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |
| УТГ- 3-го | 18.05.20г.16.30-18.00 | ОФП: Бег-60 мин.<https://youtu.be/RqAZR9breDE>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE><https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |
| УТГ-1-го | 18.05.20г.18.00-19.30 | ОФП: 45 мин.<https://youtu.be/RqAZR9breDE>. Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |
| ГНП-св.2лет. | 19.05.20г.14.00-15.30 | ОФП: Бег- 20 мин. <https://youtu.be/5QqZu3swpZk><https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ-3-го | 19.05.20г.15.30-17.45 | ОФП: Бег 60 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/5QqZu3swpZk> |  |
| ГНП-1 г. об. | 20.05.20г.13.30-15.00 | ОФП: Бег- 20 мин.<https://youtu.be/ddp8ULbOw1k>Разминка«Подготовительные упражнения на суше для освоения техники дыхания «кроль на груди»: <https://youtu.be/iMshnaKv_P8> | Личное сообщение, вайбер |
| ГНП-св. 2 лет. | 20.05.20г.15.00-16.30 | ОФП: Бег- 30 мин. Разминка.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/5QqZu3swpZk> |
| УТГ- 3-го | 20.05.20г.16.30-18.00 | ОФП: Бег-60 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |
| УТГ-1-го | 20.05.20г.18.00-19.30 | ОФП: Бег- 45 мин. <https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Специальная физподготовка:<https://vk.com/video550796117_456239186><https://vk.com/video550796117_456239187><https://vk.com/video550796117_456239188><https://vk.com/video550796117_456239189><https://vk.com/video550796117_456239193><https://vk.com/video550796117_456239196>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |
| ГНП-св.2лет. | 21.05.20г.14.00-15.30 | ОФП: Бег- 20 мин. Разминка.<https://youtu.be/ddp8ULbOw1k><https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Специальная физподготовка:<https://vk.com/video550796117_456239186><https://vk.com/video550796117_456239187><https://vk.com/video550796117_456239188><https://vk.com/video550796117_456239189><https://vk.com/video550796117_456239193><https://vk.com/video550796117_456239196>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ-3-го | 21.05.20г.15.30-17.45 | ОФП: Бег 60 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM><https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE><https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/ddp8ULbOw1k> |  |
| ГНП-1 г. об. | 22.05.20г.13.30-15.00 | ОФП: Бег- 20 мин.<https://youtu.be/ddp8ULbOw1k>Разминка«Подготовительные упражнения на суше для освоения техники дыхания «кроль на груди»: <https://youtu.be/iMshnaKv_P8> |  |
| ГНП-св. 2 лет. | 22.05.20г.15.00-16.30 | ОФП: Бег- 30 мин.  Брасс <https://youtu.be/nQhggr1JmoQ><https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ- 3-го | 22.05.20г.16.30-18.00 | ОФП: Бег-60 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM><https://youtu.be/OdjdM8FVkv0> брассРазминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ-1-го | 22.05.20г.18.00-19.30 | ОФП: Бег- 45 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM><https://youtu.be/OdjdM8FVkv0> брассРазминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ- 3-го | 24.05.2012.00-14.15 | ОФП: Бег-60 мин. Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://www.youtube.com/bec3e803-2a64-49f1-88f0-1f04ebb39d0e> |  |
| СОГ-св.2 лет. | 25.05.2014.15-15.00 | ОФП: Бег- 20 мин.<https://youtu.be/RqAZR9breDE><https://youtu.be/QmaqDKrR57c> брасс <https://youtu.be/iMshnaKv_P8> |  |
| ГНП-св. 2 лет. | 25.05.20г.15.00-16.30 | ОФП: Бег- 45мин. Разминка.<https://youtu.be/RqAZR9breDE><https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/QmaqDKrR57c> брасс |  |
| УТГ- 3-го | 25.05.20г.16.30-18.00 | ОФП: Бег-60 мин.<https://youtu.be/RqAZR9breDE>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/QmaqDKrR57c> брасс |  |
| УТГ-1-го | 25.05.20г.18.00-19.30 | ОФП: 45 мин.<https://youtu.be/RqAZR9breDE> . Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/QmaqDKrR57c> брасс |  |
| ГНП-св.2лет. | 26.05.20г.14.00-15.30 | ОФП: Бег- 20 мин. <https://youtu.be/ddp8ULbOw1k><https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ-3-го | 26.05.20г.15.30-17.45 | ОФП: Бег 60 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM><https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/ddp8ULbOw1k> |  |
| ГНП-1 г. об. | 27.05.20г.13.30-15.00 | ОФП: Бег- 20 мин.<https://youtu.be/p9jLbRiRABs><https://youtu.be/ddp8ULbOw1k><https://youtu.be/iMshnaKv_P8> |  |
| ГНП-св. 2 лет. | 27.05.20г.15.00-16.30 | ОФП: Бег- 30 мин.<https://youtu.be/p9jLbRiRABs><https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ- 3-го | 27.05.20г.16.30-18.00 | ОФП: Бег-60 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/p9jLbRiRABs> брасс |  |
| УТГ-1-го | 27.05.20г.18.00-19.30 | ОФП: Бег- 45 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/p9jLbRiRABs> брасс |  |
| ГНП-св.2лет. | 28.05.20г.14.00-15.30 | ОФП: Бег- 20 мин. Разминка.<https://youtu.be/ddp8ULbOw1k><https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ-3-го | 28.05.20г.15.30-17.45 | ОФП: Бег 60 мин.<https://youtu.be/5QqZu3swpZk><https://youtu.be/fYwnLhbj2MM><https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/ddp8ULbOw1k> |  |
| ГНП-1 г. об. | 29.05.20г.13.30-15.00 | ОФП: Бег- 20 мин.<https://youtu.be/p9jLbRiRABs><https://youtu.be/ddp8ULbOw1k><https://youtu.be/iMshnaKv_P8> |  |
| ГНП-св. 2 лет. | 29.05.20г.15.00-16.30 | ОФП: Бег- 30 мин. <https://youtu.be/p9jLbRiRABs>Разминка.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ- 3-го | 29.05.20г.16.30-18.00 | ОФП: Бег-60 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM>Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/p9jLbRiRABs> брасс |  |
| УТГ-1-го | 29.05.20г.18.00-19.30 | ОФП: Бег- 45 мин.<https://youtu.be/fYwnLhbj2MM><https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE><https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://youtu.be/p9jLbRiRABs> брасс<https://youtu.be/5QqZu3swpZk> |  |
| УТГ- 3-го | 31 мая12.00-14.15 | ОФП: Бег-60 мин. Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY><https://www.youtube.com/bec3e803-2a64-49f1-88f0-1f04ebb39d0e><https://youtu.be/5QqZu3swpZk> дыхание кроль |  |