**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 мая  14.00-15.30 | 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 мая  15.30-17.45 | 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 мая  13.30-15.00 | 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 мая  15.00-16.30 | ОФП: Бег- 30 мин. <https://youtu.be/eN2nIUSFe0I>  Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>  <https://youtu.be/eN2nIUSFe0I> |
| УТГ-3-го | 13мая  16.30-18.00 | 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 мая  18.00-19.30 | 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. | 14мая  14.00-15.30 | 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 мая  15.30-17.45 | 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 мая  13.30-15.00 | 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. | 15мая  15.00-16.30 | 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 мая  16.30-18.00 | 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 мая  18.00-19.30 | 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 мая  12.00-14.15 | 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 мая  14.15-15.00 | 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> брасс  Разминка: <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> брасс  Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>  Упражнения для развития гибкости: <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |  |
| УТГ- 3-го | 24.05.20  12.00-14.15 | 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. | 25.05.20  14.15-15.00 | 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 мая  12.00-14.15 | 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 |  |