**План дистанционного обучения**

**ГНП – 1 го**

**с 12 мая по 31 мая 2020 года**

Тренер-преподаватель: Рубцов Дмитрий Вадимович

**12 мая вторник:**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно -5 мин

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз.

Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.

**15 мая пятница:**

Прыжки на скакалке 3х 3мин.

Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

**19 мая вторник:**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Работа на жгутах 14 упражнения по 75 раз.

**22 мая пятница:**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз.

Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.

**26 мая вторник:**

Прыжки на скакалке 3х 3 мин.

Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 4х30 раз.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 35 мин.

**29 мая пятница:**

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочерёдно – 2 мин

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 5х20 раз.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3х20 раз.

Работа на жгутах 4 основных упражнения 4х50 раз.