ПЛАН УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Для ГНП - 1 обучения, на май 2020г. Тренер - преподаватель: Евдокимова М.Н.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание поурочного материала | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 | Итого9 зан. |
| 1. Изучить теоретический материал¸ на тему: «Влияние физических упражнений на организм человека», https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Ftizdorov24.ru%2Fkak-fiz-upr-vliyaut-na-organizm%2F
 |   |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |
| 1. Просмотреть видеоматериал, на тему: «Обучение технике плавания кролем», https://vtrenirovke.ru/tehnika-plavaniya-krolem-dlya-nachinayushhih-s-video-urokami/
 |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |   |
| 1. Просмотреть видеоматериал, на тему: «Обучение технике плавания брассом», https://vse-kursy.com/read/474-uroki-plavaniya-brassom.html
 | \* |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |
| 1. Просмотреть видеоматериал, на тему: «Обучение технике плавания баттерфляем», https://vse-kursy.com/read/473-uroki-plavaniya-batterflyai.html
 | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Просмотреть видеоматериал, на тему: «Обучение технике плавания баттерфляем», https://vse-kursy.com/read/473-uroki-plavaniya-batterflyai.html
 |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |
| 1. Просмотреть видеоматериал, на тему: « Специальная физическая подготовка пловцов», http://plavaem.info/video1.php
 | \* | \* |  |  |  |  | \* |  |  |  |
| 1. Просмотреть видеоматериал, на тему : «Техника спортивного плавания. Старты и повороты», http://plavaem.info/video1.php
 |  | \* |  |  |  | \* |  |  |  |  |
| 1. Изучить теоретический материал на тему: «Сухое плавание», https://www.swimrocket.ru/blog/suhoe-plavanie-razminka-8-uprazhnenij-ofp-plovtsa/
 |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  |
| 1. Просмотреть видеоматериал, на тему: «Развитие координации движений пловцов», https://zvideox.ru/watch/17vR2Fw6MpI/razvitie-koordinatsii-dvizheniy-yunih-plovtsov
 |  |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |
| 1. Изучить теоретический материал тему : «Соревнования и контрольные испытания в спортивном плавании», на сайте https://sport863.ru/wp-content/uploads/2014/12/programma-plavanie-sportivnaya-podgotovka.pdf
 |  |  |  | \* |  |  | \* |  | \* |  |