**«План учебных занятий».**

**для УТГ 1-й год обучения на апрель 2020 г. Тренер-преподаватель Седова Е.Е.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание поурочного материала**  | **1** | **2** | **3** | **5** | **6** | **8** | **9** | **10** | **12** | **13** | **15** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** | **24** | **26** | **27** | **29** | **30** |
|  | Теория |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне при занятиях ОФП, СФП, ОРУ а также вовремя проведения соревнований. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Развитие спортивного плавания в России и зарубежом |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Российские спортсмены – чемпионы олимпийских игр, чемпионы Мира и Европы |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гигиена, закаливание и оздоровление плавцов |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Техника и терминология плавания |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при несчастных случаях |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Основы методики тренировки |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов эстафеты. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Морально-волевая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Спортивный инвентарь и оборудование |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Роль ОФП в тренировочном процессе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Основные тренировочные средства на суше (а) различные виды ходьбы и бега б) комплекс специальных ОРУ и ОФП) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Изучение основных упражнений для совершенствования техники избранного способа плавания (см. Видео – Никиты Кислова). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Имитационные движения рук и ног, дыхания при плавании кролем, кролем на спине, брассом и баттерфляем. (Видео).  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Старты и повороты в четырёх способах плавания. Подготовительные упражнения на суше. (Видео). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения на задержку дыхания в сочетании работы рук и ног. (Видео).  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения для совершенствования техники брасса. (Видео).  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 18 | Совершенствование движения рук, ног, дыхания, брасс. (Видео). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 19 | Упражнения для изучения и совершенствования техники Баттерфляй. (Видео). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 20 | Упражнения для общего согласования движений рук, ног, вдох, выдох. (См. Видео).  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 21 | Комплексное плавание. (См. Видео развороты и выходы из стилей плавания).  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 22 | ОРУ, ОФП, растяжка (с предметами и без предметов на суше). (См. Видео Н.Кислов). | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |