**План учебных занятий на май 2020 г.**

**ГНП – 2-й год обучения Тренер-преподаватель Седова Е.Е.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание учебного материала | 12 | 14 | 15 | 19 | 21 | 22 | 26 | 28 | 29 |
|  | **Теория** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Техника безопасности и правила поведения в (бассейне, спортивном зале, тренажёрном зале, в раздевалках и т.д.) при занятиях ОФП, СФП, ОРУ с предметами и без предметов (дома и на улице) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | История развития плавания (См. Литература В.Я.Лапухин) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Плавание как жизненно необходимое, полезное физическое упражнение (Общеоздоровительное; плавание как спорт). (См. Литература Н.Ж.Булгакова). |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Оборудование мест, инвентарь и организация занятий, соревнований по плаванию (См. Литература В.Я.Лапухин). |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 5. | Влияние занятий плаванием на организм юных спортсменов |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| 6. | Физическое развитие и тип телосложения. (См. Литература Т.С.Тимакова). |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 7. | Олимпийские чемпионы России. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 8. | Основные понятия и терминология в плавании. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 9. | Овладеть упражнениями специальной гимнастики плавца на суше (имитационное упражнение). (См. Видео Н. Кислова и выполнять) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | **Основные тренировочные средства на суше.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Различные виды ходьбы и бега; упражнения в движении и на месте. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Комплекс специальных ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Имитационные упражнения плавца на суше; дыхательные упражнения; упражнения с предметами и без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Упражнения для развития гибкости (См. Видео Е.Ломтев). |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 14. | Пять базовых упражнений плавца (сухое плавание. Видео Н.Кислова) | + | + |  | + | + |  | + |  |  |
| 15. | Разтяжка верхних конечностей (См. Видео Н. Кислова). |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 16. | Упражнение для изучения техники «Кроля на груди». (См. Видео Ю.Ефимовой, Н.Кислова). | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 17. | Изучение техники кроля на спине (См. Видео Ю.Ефимовой и Н. Кислова) |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 18. | Старты и развороты в плавании (См. Видео Н. Кислова). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Комплекс упражнений на расслабление разработанный И.Ловицкой. |  |  |  | + | + |  |  |  | + |
| 20. | Сухое плавание, разминка восемь упражнений ОФП плавца. (См. Видео Н.Кислова). | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Сухое плавание упражнение для плавания на суше (См. Видео Т.Лищинская). (См. Видео К. Рогачёв) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |