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

**ГНП. 3-й год обучения Тренер-преподаватель Седова Е.Е.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание поурочного материала | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 31 |
|  | **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. | Профилактика травматизма и первая помощь (См. Литература В.Ф.Башкиров) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Общая характеристика спортивного травматизма |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Профилактика повторных травм у спортсменов |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Олимпийские чемпионы России |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Общее представление о спортивной тренировке в плавании (См. Литература В.А.Парфёнова). |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 7. | Классификация и терминология в плавании (См. Литература В.А. Парфёнова) |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| 8. | Развитие плавания как вид спорта. (См. Литература В.А.Парфёнова) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 9. | Техника плавания способом кроль на груди. (См. Видео Н.Кислова) | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 10. | Техника плавания способом Кроль на спине (См. Видео Н. Кислова) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 11. | Техника плавания способом брасс (См. Видео Н. Кислова).  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 12. | Техника стартов и поворотов. (См. Видео Н. Кислова). (Выполнять). | + | + |  |  | + | + |  | + | + |
| 13. | Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и развитие функциональных возможностей человека (закаливание и гигиена плавца). |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 14. | Роль ОФП, ОРУ и СФП в тренировочном процессе. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | **Основные тренировочные средства на суше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Различные виды ходьбы и бега; упражнения в движении и на месте. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Комплекс специальных ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17. | Имитационные упражнения плавца на суше; дыхательные упражнения; упражнения с предметами и без предметов (См. Видео Ю.Ефимова и Н. Кислов). (Выполнять).  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18. | Упражнения для развития гибкости (См. Видео Е.Ломтев).  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| 19. | Пять базовых упражнений (См. Видео Н. Кислова) | + | + |  | + |  | + |  | + |  |
| 20. | Упражнение для изучения техники «Кроля на груди» сухое плавание. (См. Видео Ю.Ефимова и Н. Кислов). (Выполнять).  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 21. | Комплекс упражнений Кроля на спине, сухое плавание. (См. Видео Ю. Ефимова и Н. Кислов). (Выполнять).  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 22. | Комплекс упражнений способом брасс, сухое плавание. (См. Видео Ю. Ефимова и Н. Кислов) (Выполнять). |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 23. | Сухое плавание, разминка восемь упражнений ОФП плавца. (См. Видео Н. Кислова). (Выполнять). | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Сухое плавание – упражнение для плавания на суше. (См. Видео Т.Лищинская и К. Рогачёв) (Выполнять).  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |