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

**УТГ 1-й год обучения Тренер-преподаватель Седова Е.Е.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п. | Содержание поурочного материала | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 31 |
|  | **Теория** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Техника безопасности и правила поведения в (бассейне, спортивном зале, в раздевалках и т.д.) при занятиях ОФП, СФП, ОРУ с предметами и без предметов (дома и на улице). | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях на воде. (См. Литература Л.П.Макаренко).  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Здоровый образ жизни; закаливание и гигиена спортсмена.  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Как влияет плавание на организм человека? Умение плавать необходимо в жизни. (См. Литература И.П.Павлов). |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Каковы особенности плавания как физического упражнения? (См. Литература В.М.Выдрин). |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Плавание на олимпийских играх и чемпионатах мира (Чемпионы и рекордсмены), (олимпийские чемпионы). |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Основные понятия и терминология в плавании. Оборудование и инвентарь для плавцов.  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Плавание в России, соревнования и судейство. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем у плавцов.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 10. | Влияние занятий плаванием на организм спортсменов; физическое развитие и тип телосложения. (См. Литература Т.С.Тимакова). |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 11. | Оборудование мест и организация занятий и соревнований по плаванию (судейская практика). |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| 12. | Виды плавания; прыжки в воду, прикладное плавание, синхронное плавание, водное поло и спортивное плавание; Кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй и подводное плавание. (Читать об этих видах. См. Литература В.А.Парфёнова). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 13. | Плавание как источник здоровья и бодрости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 14. | Профилактика повторных травм у спортсменов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 15. | Судороги в ногах и как избавиться от этой судороги. Два способа снять судороги. (См. Видео Н.Кислов).  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 16. | Колобашка. Какие бывают и как с ней тренироваться. (См. Видео Н. Кислова). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 17. | Прыжки в воду; техника идеального старта с тумбы. Три ошибки в технике старта. (См. Видео Н. Кислова) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Как плавать быстрее? Пять ошибок, мешающих увеличить скорость в плавании. (См. Видео Н. Кислов).  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Сухое плавание; тренировка плавцов три вида резины, для сухого плавания. (См. Видео Н. Кислов).  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Основные и трнировочные средства на суше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Различные виды ходьбы и бега; упражнения в движении и на месте.  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Имитационные упражнения плавца на суше; дыхательные, упражнения с предметами и без предметов. (См. Видео Ю.Ефимова и Н. Кислов). (Выполнять).  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Комплекс ОРУ и ОФП | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Пять базовых упражнений для плавца. (См. Видео Н. Кислова).  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| 24. | Упражнения для развития гибкости, мышц спины, груди и верхних конечностей. (См. Видео Е. Ломтев) |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |
| 25. | Упражнение для изучения техники Кроля на груди, сухое плавание. (См. Видео Ю. Ефимова и Н. Кислов).  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Комплекс упражнений для изучения техники Кроля на спине сухое плавание.  (См. Видео Ю. Ефимова и Н. Кислов).  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 27. | Комплекс упражнений для изучения техники способом Брасс. (См. Видео Ю. Ефимова и Н. Кислов). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |