Утверждаю
Директор МКОУ ДО "ДЮСШ"
_____Ю.В.Ращевский
"06" апреля 2020 г.

План - график учебных занятий по плаванию с 06.04. по 30.04.2020 г.
СОГ - 2 г.об. Тренер-преподаватель Нестерова И.А.

№ п/п		Апрель																	
	Содержание поурочного материала	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29					**Итого 13**
1	Правила посещения бассейна. Инструкция по ТБ и ОТ в плавательном			+	+														
2	5 легендарных пловцов.			+															
3	Плавание уничтожает коронавирус. История китайского пловца. Фейк или правда?			+															
4	Польза плавания:				+	+													
	- влияние плавания на организм; закаливание водой; лечебное плавание; борьба с лишним весом				+	+													
	Обязательный инвентарь:					+	+												
	- доска для плавания; колабашка; лопатки для плавания; зажим для носа; беруши.						+												
5	Экипировка пловца:							+											
	- купальник; плавки; шапочка для пловцов; очки для плавания; обувь для плавания.							+											
6	Сухое плавание. ОФП 8 упражнений для разминки.							+											
7	Обязательная разминка перед плаванием. ОФП для пловцов								+										
8	Растяжка ног на каждый день. Тренировка в реальном времени								+										
9	Работа ног при плавании кролем. Техника + домашние упражнения									+									
10	10 фишек в плавании кролем									+									

	Дыхание в плавании кролем									+									
12	Положение головы. 5 ошибок положения головы при плавании кролем										+								
13	Ноги в кроле. 5 самых частых ошибок при плавании кролем											+							
14	Техника плавания брассом. руки, ноги.											+							
15	6 фишек в плавании брассом.											+							
16	Работа ног в брассе. 5 самых частых ошибок при плавании брассом.												+						
17	Техника плавания на спине. Техника работы ног. основы техники.													+					
18	Судороги в ногах. Как избавиться от судорог.													+					
Всего:																			26ч.