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.
УТГ - 1 г.об. Тренер-преподаватель Нестерова И.А.

№ п/п		Апрель																		
	Содержание поурочного материала	1	3	4	6	8	10	11	13	15	17	18	20	22	24	25	27	29	**Итого 17**
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												+						
11	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:																			34ч.