Группа тренировочного этапа 3 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 06.04.2020 | ОФП (акцент на гибкость плечевого сустава) | СМС | Итоговый норматив по ОФП  (май) |
| 07.04.2020 | ОФП (акцент на укрепление мышц спины) |
| 08.04.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа с собственным весом) |
| 09.04.2020 | ОФП (акцент на выносливость: увеличение количества подходов и повторов в подходах) |
| 10.04.2020 | СФП (работа на резиновых эспандерах) |
| 11.04.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше) |
| 12.04.2020 | Теория: «Правила вида спорта плавание» | Тестирование (май) |
| 13.04.2020 | ОФП (акцент на гибкость голеностопа) | Итоговый норматив по ОФП  (май) |
| 14.04.2020 | ОФП (акцент на укрепление мышц брюшного пресса) |
| 15.04.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа с утяжелением и дополнительными весами) |
| 16.04.2020 | ОФП (кардиотренировка, работа на скакалках) |
| 17.04.2020 | СФП (работа на резиновых эспандерах) |
| 18.04.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше) |
| 19.04.2020 | Теория: «Физические качества» | Тестирование (май) |
| 20.04.2020 | ОФП (акцент на гибкость позвоночного столба) | Итоговый норматив по ОФП  (май) |
| 21.04.2020 | ОФП (акцент на укрепление мышц кора) |
| 22.04.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа на турнике, перекладине) |
| 23.04.2020 | ОФП (кардиотренировка, работа на скакалках) |
| 24.04.2020 | СФП (работа на резиновых эспандерах) |
| 25.04.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше) |
| 26.04.2020 | Теория: «Спортивное питание» | Тестирование (май) |
| 27.04.2020 | ОФП (акцент на гибкость) | Итоговый норматив по ОФП  (май) |
| 28.04.2020 | ОФП (акцент на развитие мышц бедра) |
| 29.04.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа с собственным весом) |
| 30.04.2020 | СФП (работа на резиновых эспандерах) |

Группа начальной подготовки 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 06.04.2020 | Теория: «Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни» | СМС | Тестирование (май) |
| 07.04.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше) | Итоговый норматив по ОФП  (май) |
| 08.04.2020 | ОФП (акцент на укрепление мышц туловища) |
| 09.04.2020 | ОФП (кардиотренировка, работа на скакалках) |
| 13.04.2020 | Теория: «Основы спортивного питания» | Тестирование (май) |
| 14.04.2020 | ОФП (акцент на гибкость плечевого сустава) | Итоговый норматив по ОФП  (май) |
| 15.04.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа с собственным весом) |
| 16.04.2020 | СФП (работа на резиновых эспандерах) |
| 20.04.2020 | Теория: «Физические качества» | Тестирование (май) |
| 21.04.2020 | ОФП (акцент на укрепление мышц брюшного пресса) | Итоговый норматив по ОФП  (май) |
| 22.04.2020 | ОФП (акцент на гибкость позвоночного столба) |
| 23.04.2020 | СФП (работа на резиновых эспандерах) |
| 27.04.2020 | Теория: «Разминка» | Тестирование (май) |
| 28.04.2020 | ОФП (акцент на развитие мышц бедра) | Итоговый норматив по ОФП  (май) |
| 29.04.2020 | ОФП (акцент на гибкость голеностопа) |
| 30.04.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа с собственным весом) |

Группа спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 07.04.2020 | Теория: «Техника безопасности на занятиях плаванием» | СМС | Опрос  (май) |
| 08.04.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше – кроль на груди) | Соревнования «Веселый дельфин», май |
| 09.04.2020 | ОФП (акцент на укрепление мышц туловища) | Итоговый норматив по ОФП, (май) |
| 14.04.2020 | Теория: «Разминка» | Опрос (май) |
| 15.04.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше – кроль на спине) | Соревнования «Веселый дельфин», май |
| 16.04.2020 | ОФП (кардиотренировка, работа на скакалках) | Итоговый норматив по ОФП, (май) |
| 21.04.2020 | Теория: «Виды плавания и их значение» | Опрос (май) |
| 22.04.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше – брасс) | Соревнования «Веселый дельфин», май |
| 23.04.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа с собственным весом) |
| Итоговый норматив по ОФП, (май) |
| 28.04.2020 | Теория: «Физические качества» | Опрос (май) |
| 29.04.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше – баттерфляй) | Соревнования «Веселый дельфин», май |
| 30.04.2020 | ОРУ (акцент на гибкость позвоночного столба) | Итоговый норматив по ОФП, (май) |