Группа тренировочного этапа 3 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 12.05.2020 | ОФП (беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлёст голени назад, приставным шагом, спиной вперёд и т.д.) | СМС  Viber | Итоговый норматив по ОФП  (май)  видеосюжеты |
| 13.05.2020 | ОФП (работа с утяжелением: гантели, штанга, гиря и т.д.) |
| 14.05.2020 | СФП (работа на гибкость плечевого, голеностопного суставов, позвоночного столба) |
| 15.05.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа с собственным весом) |
| 16.05.2020 | ОФП (акцент на укрепление мышц брюшного пресса, спины) |
| 17.05.2020 | Теория: «Требования техники безопасности при занятиях спортивным плаванием» |

Группа начальной подготовки 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 12.05.2020 | Теория: «Правила соревнований при выполнении поворотов в комплексном плавании» | СМС  Viber | Итоговый норматив по ОФП  (май)  видеосюжеты |
| 13.05.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше с резиновыми эспандерами) |
| 14.05.2020 | ОФП (комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса) |
| 15.05.2020 | ОФП (комплекс упражнений на гибкость плечевого и голеностопного суставов) |

Группа спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 12.05.2020 | ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений + упражнения на развитие гибкости плечевого сустава (выворот с резиной) | СМС  Viber | Итоговый норматив по ОФП  (май)  видеосюжеты |
| 13.05.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше всех стилей) |
| 14.05.2020 | ОФП (комплекс упражнений на развитие гибкости голеностопа: ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы, на пятках, на носочках; прыжки на двух ногах и т. д.) |