

Педагог дополнительного образования Котов В.С.		
Дата проведения занятия	Тема занятия	Материалы к занятию электронные ресурсы
08.12.21	Разминка в зале и на суше	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9865420113835469299&from=tabbar&parent-reqid=1639380396082736-3584293003063789663-vla1-4688-vla-17-balancer-8080-BAL-1973&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B8+%D1%81%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%86%D0%BE%D0%B2
09.12.21	Растяжка перед плаванием	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10662209491715447386&from=tabbar&parent-reqid=1639380396082736-3584293003063789663-vla1-4688-vla-17-balancer-8080-BAL-1973&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B8+%D1%81%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%86%D0%BE%D0%B2&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv7I96N7ebZyk
10.12.21	Сухое плавание, упражнения на мяче.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2423447980227549447&from=tabbar&parent-reqid=1639380396082736-3584293003063789663-vla1-4688-vla-17-balancer-8080-BAL-1973&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B8+%D1%81%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%86%D0%BE%D0%B2&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv4hMVDf4gJV0
12.12.21	ОФП для юных пловцов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11398209031237480257&from=tabbar&parent-reqid=1639380396082736-3584293003063789663-vla1-4688-vla-17-balancer-8080-BAL-1973&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B8+%D1%81%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%86%D0%BE%D0%B2&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DGrLvSZRXqAc
13.12.21	Комплекс	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7259681036

	упражнений	396309994&from=tabbar&parent-reqid=1639380396082736-3584293003063789663-vla1-4688-vla-17-balancer-8080-BAL-1973&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B8+%D1%81%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%86%D0%BE%D0%B2&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D5gn1WK1v6gU
14.12.21	8 упражнений. ОПП	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2978399296392373017&from=tabbar&parent-reqid=1639380396082736-3584293003063789663-vla1-4688-vla-17-balancer-8080-BAL-1973&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B8+%D1%81%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%86%D0%BE%D0%B2&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DRqAZR9breDE