

Педагог дополнительного образования Котов В.С.		
Дата проведения занятия	Тема занятия	Материалы к занятию электронные ресурсы
15.12.21	Упражнения для осанки пловца	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17130228793681474153&from=tabbar&parent-reqid=1639551751189453-14034670731862530265-sas2-0691-sas-l7-balancer-8080-BAL-8648&text=%D1%81%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B5+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5
16.12.21	25 упражнений Кифута	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16598066011628989580&from=tabbar&parent-reqid=1639551751189453-14034670731862530265-sas2-0691-sas-l7-balancer-8080-BAL-8648&text=%D1%81%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B5+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Df1xf2jrLjcw
17.12.21	. Сухое плавание, растяжка ног.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15440712639778330560&from=tabbar&parent-reqid=1639551751189453-14034670731862530265-sas2-0691-sas-l7-balancer-8080-BAL-8648&text=%D1%81%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B5+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvallN7ujjUU
19.12.21	Сухое плавание, комплекс упражнений № 2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7800076147218461631&from=tabbar&parent-reqid=1639551751189453-14034670731862530265-sas2-0691-sas-l7-balancer-8080-BAL-8648&text=%D1%81%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B5+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DI3D_n11HwI
20.12.21	Сухое плавание (кроль на груди и на спине)	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1299052961747437769&from=tabbar&parent-reqid=1639551751189453-14034670731862530265-sas2-0691-sas-l7-balancer-8080-BAL-8648&text=%D1%81%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B5+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D4I8Gw5YQwUg

21.12.21	8 упражнений. ОФП	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
----------	-------------------	---