

Педагог дополнительного образования Гербова Е.Ю.		
Дата проведения занятия	Тема занятия	Материалы к занятию/Электронные песурсы
11.05.20	Силовая подготовка пловцов в тренажерном зале	https://swim.pp.ua/silovaya-podgotovka-plovcov-v-trenazhernom-zale/
12.05.20	Как увеличить выносливости в плавании. Интервальная тренировка 1 тип на суше	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5712720917890703786&text=упражнения%20на%20выносливость%20при%20занятиях%20плаванием&path=wizard&parent-reqid=1589287055306051-1636118922047149050200203-production-app-hostman-web-yp-237&redircnt=1589287069.1
13.05.20	Обязательная разминка перед плаванием. ОФП для пловцов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18386453325613323591&text=офп+при+занятиях+плаванием
14.05.20	Упражнения для отработки техники плавания брассом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5249549977455499374&text=как+делать+правильно+выдохи+при+плавании+брассом
15.05.20	Упражнения для пловцов. Тренировка в зале: круговая тренировка на развитие силовой выносливости	https://www.youtube.com/watch?v=azRVmqPNcco
16.05.20	Набор упражнений для пловца в тренажерном зале и не только	https://www.swimrocket.ru/blog/nabor-uprazhnenij-dlya-plovtsa-v-trenazhernom-zale-i-ne-tolko/