Секция « **Спортивное плавание** »

Календарно - тематический план дистанционного обучения

с 02.02.22 по 16 02.2022 гг.

тренер – преподаватель: **Слобцов В.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Группа, Содержание | Форма контроля | Время занятия, количество часов |
| 02.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. +Табата 50 мин. +Заминка 10 мин. | Отчёт тренироки  в беседе  ВКонтакте | 1ч.15 мин. |
| 03.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. | Отчёт:  в беседе  ВКонтакте | 1ч.10 мин. |
| 04.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. | Отчёт:  в беседе  ВКонтакте | 1ч.20 мин. |
| 05.02.22 | 08:00 – 12:00 | Экзамен (выполнения работы с резиной)  - Разм/ 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Круговая тр-ка 20 мин. +Заминка 5 мин. | Видеоконфер. – Скайп или Zoom | 60 мин. |
| 06.02.22 | выходной | - Прогулка 10 км. + Заминка 5 мин. | Отчёт: (Ватт Цап) |  |
| 07.02.21 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 15 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 20 мин. +Заминка 20 мин. | Отчёт: в беседе  ВКонтакте | 1ч.05 мин. |
| 08.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. | Отчёт:  в беседе  ВКонтакте | 1ч.10 мин. |
| 09.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. | Отчёт:  в беседе  ВКонтакте | 1ч.20 мин. |
| 10.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. | Отчёт:  в беседе  ВКонтакте | 1ч.10 мин. |
| 11.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. | Отчёт:  в беседе  ВКонтакте | 1ч.20 мин. |
| 12.02.22 | 08:00 – 12:00 | Экзамен (выполнения работы с резиной)  - Разм/ 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Круговая тр-ка 20 мин. +Заминка 5 мин. | Видеоконфер. – Скайп или Zoom | 60 мин. |
| 06.02.22 | выходной | - Прогулка 10 км. + Заминка 5 мин. | Отчёт: (Ватт Цап) |  |
| 14.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. | Отчёт:  в беседе  ВКонтакте | 1ч.10 мин. |
| 15.02.21 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 15 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 20 мин. +Заминка 20 мин. | Отчёт: в беседе  ВКонтакте | 1ч.05 мин. |
| 16.02.22 | 08:00 – 20:00 | ТГ ( 2 + св. 2 + св/2)  - Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. | Отчёт:  в беседе  ВКонтакте | 1ч.10 мин. |