**План работы учебных групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Ссылка на источник** | **Дата проведения** |
| 1 | Техника плавания способом брасс | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E> | 07.04.2020 |
| 2 | Техника плавания способом брасс | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E> | 08.04.2020 |
| 3 | Техника плавания способом брасс | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>  <https://youtu.be/5kdmNxRpQtM>  <https://youtu.be/HVNL0zeHLAg> | 09.04.2020 |
| 4 | Техника плавания способом брасс | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>  <https://youtu.be/5kdmNxRpQtM>  <https://youtu.be/HVNL0zeHLAg> | 10.04.2020 |
| 5 | Согласованное движение рук и ног при плавании кроль на спине. | <https://youtu.be/GN46g7aZOmU> |  |
| 6 | Положение тела при плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс. | <https://youtu.be/Y6aS6OLN6U0>  <https://youtu.be/De-G0mCSgaA>  <https://youtu.be/BE0jjcmU6W4>  <https://youtu.be/5mdpBiTKL28>  <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI> | 11.04.2020г |
| 7 | Положение тела при плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс. | <https://youtu.be/Y6aS6OLN6U0>  <https://youtu.be/De-G0mCSgaA>  <https://youtu.be/BE0jjcmU6W4>  <https://youtu.be/5mdpBiTKL28>  <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI> | 11.04.2020 |
| 8 | Техника плавания кроль на спине. | <https://youtu.be/GN46g7aZOmU>  <https://youtu.be/yto4weadVQQ>  <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI>  <https://youtu.be/5JK2YT33x6I>  <https://youtu.be/S6hYrzJr67o> |  |
| 9 | Техника плавания брасс | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5kdmNxRpQtM> | 18.04.2020 |
| 10 | Положение тела при плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс | <https://youtu.be/Y6aS6OLN6U0>  <https://youtu.be/De-G0mCSgaA>  <https://youtu.be/BE0jjcmU6W4>  <https://youtu.be/5mdpBiTKL28>  <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI> | 14.04.2020 |
| 11 | Положение тела при плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс. | <https://youtu.be/Y6aS6OLN6U0>  <https://youtu.be/De-G0mCSgaA>  <https://youtu.be/BE0jjcmU6W4>  <https://youtu.be/5mdpBiTKL28>  <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI> | 15.04.2020 |
| 12 | Техника плавания кроль на груди. | <https://youtu.be/5g28n2p6e04>  <https://youtu.be/U0HLn7MDVC4>  <https://youtu.be/WLayHwG0Ol4> | 17.04.2020 |
| 13 | ОФП на суше. Повороты на спине. | <https://youtu.be/CtVtI1Oqxw4>  <https://youtu.be/Rdnc9lwUeo4> | 24.04.2020 |
| 14 | Техника плавания кроль на груди.  Техника дыхания. | <https://youtu.be/5g28n2p6e04>  <https://youtu.be/U0HLn7MDVC4>  <https://youtu.be/WLayHwG0Ol4>  <https://youtu.be/iMshnaKv_P8>  <https://youtu.be/jKRR1fhweu4>  <https://youtu.be/JvR-AYUcnNY> | 25.04.2020  13.05.2020  23.05.2020  30.05.2020 |
| 15 | Тема: Обтекаемое положение тела с гребковыми движениями при плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс. | <https://youtu.be/De-G0mCSgaA>  <https://youtu.be/BE0jjcmU6W4>  <https://youtu.be/5mdpBiTKL28>  <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI> | 29.04.2020  06.05.2020  08.05.2020 |
| 16 | Техника плавания брасс | <https://youtu.be/a7e_WGMY-sg>  <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/QmaqDKrR57c> | 16.05.2020.  20.05.2020  27.05.2020  29.05.2020 |
| 17 | Техника плавания кроль на груди. | <https://youtu.be/5g28n2p6e04>  <https://youtu.be/JvR-AYUcnNY> | 16.04.2020 |
| 18 | Техника плавания кроль на спине. | <https://youtu.be/GN46g7aZOmU>  <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI>  <https://youtu.be/5JK2YT33x6I>  <https://youtu.be/S6hYrzJr67o> | 18.04.2020 |
| 19 | Техника плавания кроль на спине. | <https://youtu.be/GN46g7aZOmU>  <https://youtu.be/yto4weadVQQ>  <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI>  <https://youtu.be/5JK2YT33x6I>  <https://youtu.be/S6hYrzJr67o> | 18.04.2020 |
| 20 | Техника плавания способом брасс | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>  <https://youtu.be/5kdmNxRpQtM>  <https://youtu.be/HVNL0zeHLAg> | 21.04.2020 |
| 21 | Техника плавания способом брасс | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>  <https://youtu.be/5kdmNxRpQtM>  <https://youtu.be/HVNL0zeHLAg> | 21.04.2020 |
| 22 | Техника плавания способом баттерфляй | <https://youtu.be/CuY9-WdbnPA>  <https://youtu.be/QG6qz_ePyFc>  <https://youtu.be/yYke0b9xE1c>[h](https://youtu.be/Ekp0qJ8ZPiM)  <https://youtu.be/Ekp0qJ8ZPiM>  <https://youtu.be/yqw1u0zHp1E> | 23.04.2020 |
| 23 | Техника плавания способом баттерфляй | <https://youtu.be/CuY9-WdbnPA>  <https://youtu.be/QG6qz_ePyFc>  <https://youtu.be/yYke0b9xE1c>  <https://youtu.be/Ekp0qJ8ZPiM>  <https://youtu.be/yqw1u0zHp1E> | 24.04.2020 |
| 24 | Техника плавания кроль на спине | <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI>  <https://youtu.be/7-3s8pRQYX8>  <https://youtu.be/otC9Ni3I-ls> | 23.04.2020 |
| 25 | Техника плавания кроль на спине | <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI>  <https://youtu.be/7-3s8pRQYX8>  <https://youtu.be/otC9Ni3I-ls> | 25.04.2020 |
| 26 | Техника плавания кроль на груди. Дыхание. | <https://youtu.be/JvR-AYUcnNY>  <https://youtu.be/IG8w41Saws4>  <https://youtu.be/1i1pyP5DTww> <https://youtu.be/A8fDzcMW7uE> | 28.04.2020 |
| 27 | Техника плавания кроль на спине. | <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI>  <https://youtu.be/e5CLEBiMgbk>  <https://youtu.be/9a3zqFrIeGI>  <https://youtu.be/GN46g7aZOmU>  <https://youtu.be/CtVtI1Oqxw4>  <https://youtu.be/5JK2YT33x6I>  <https://youtu.be/NtzBmDlFrAM> | 30.04.2020 |
| 28 | Техника плавания кроль на спине. | <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI>  <https://youtu.be/e5CLEBiMgbk>  <https://youtu.be/9a3zqFrIeGI>  <https://youtu.be/GN46g7aZOmU>  <https://youtu.be/CtVtI1Oqxw4>  <https://youtu.be/5JK2YT33x6I>  <https://youtu.be/NtzBmDlFrAM> | 06.05.2020 |
| 29 | Техника плавания способом брасс | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>  <https://youtu.be/QmaqDKrR57c> | 07.05.2020 |
| 30 | Техника плавания способом брасс. | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>  <https://youtu.be/QmaqDKrR57c> | 08.05.2020 |
| 31 | Техника плавания способом баттерфляй | <https://youtu.be/r2mj2m35Mmo>  <https://youtu.be/QG6qz_ePyFc>  <https://youtu.be/lDjYSigMwyM>  <https://youtu.be/CuY9-WdbnPA>  <https://youtu.be/yqw1u0zHp1E>  <https://youtu.be/nON8qE4s8SE>  <https://youtu.be/DV0sH-6bJkU>  <https://youtu.be/yYke0b9xE1c>  <https://youtu.be/yqw1u0zHp1E> | 12.05.2020 |
| 32 | Техника плавания кроль на груди. Дыхание. | <https://youtu.be/JvR-AYUcnNY>  <https://youtu.be/IG8w41Saws4>  <https://youtu.be/1i1pyP5DTww> <https://youtu.be/A8fDzcMW7uE>  [https://youtu.be/5g28n2p6e0](https://youtu.be/5g28n2p6e04)  <https://youtu.be/al8G3F8aftQ>  <https://youtu.be/Bilw2yog4vc>  <https://youtu.be/TBs5EDgL1c4> | 16.05.2020 |
| 33 | Техника плавания кроль на спине. | <https://youtu.be/H4ywZKbC6wI>  <https://youtu.be/e5CLEBiMgbk>  <https://youtu.be/9a3zqFrIeGI>  <https://youtu.be/GN46g7aZOmU>  <https://youtu.be/CtVtI1Oqxw4>  <https://youtu.be/5JK2YT33x6I>  <https://youtu.be/NtzBmDlFrAM> | 19.05.2020 |
| 34 | Техника плавания способом баттерфляй. | <https://youtu.be/r2mj2m35Mmo>  <https://youtu.be/QG6qz_ePyFc>  <https://youtu.be/lDjYSigMwyM>  <https://youtu.be/CuY9-WdbnPA>  <https://youtu.be/yqw1u0zHp1E>  <https://youtu.be/nON8qE4s8SE>  <https://youtu.be/DV0sH-6bJkU>  <https://youtu.be/yYke0b9xE1c>  <https://youtu.be/yqw1u0zHp1E> | 20.05.2020 |
| 35 | Техника плавания способом баттерфляй | <https://youtu.be/r2mj2m35Mmo>  <https://youtu.be/QG6qz_ePyFc>  <https://youtu.be/lDjYSigMwyM>  <https://youtu.be/CuY9-WdbnPA>  <https://youtu.be/yqw1u0zHp1E>  <https://youtu.be/nON8qE4s8SE>  <https://youtu.be/DV0sH-6bJkU>  <https://youtu.be/yYke0b9xE1c>  <https://youtu.be/yqw1u0zHp1E> | 21.05.2020 |
| 36 | Техника плавания способом брасс. | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>  <https://youtu.be/QmaqDKrR57c> | 23.05.2020 |
| 37 | Техника плавания способом брасс. | <https://youtu.be/RxKLsCnvKGE>  <https://youtu.be/5QtkKzxiN0E>  <https://youtu.be/QmaqDKrR57c> | 22.05.2020 |
| 38 | Техника плавания способом кроль на груди. | [ttps://youtu.be/d\_oXeXuWVwk](https://youtu.be/d_oXeXuWVwk)  <https://youtu.be/1xscq-ZQOtE>  <https://youtu.be/ou8QKjv8qek> | 23.05.2020 |
| 39 | Техника плавания способом кроль на груди. | <https://youtu.be/d_oXeXuWVwk>  <https://youtu.be/1xscq-ZQOtE>  <https://youtu.be/ou8QKjv8qek> | 26.05.2020 |