**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 04.05 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | Вода |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 50\*40 вольный стиль | 1,20 |  | максимальная |
|  |  |  | скорость |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
| Ноги вольный стиль | 1.00 | 6\*25 | Между сериями отдых три минуты |
| Руки вольный стиль | 0,50 | 6\*25 |
| 6\*25 основным стилем | 1,00 | 6\*25 |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Откупаться |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | Задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 05.05 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательная доска, лопатки, трубка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Вода: |  |  | Соблюдаем технику |
|  |  |  | безопасности |
|  |  |  |  |
| -800 метров баттерфляй |  |  | Работа на технику |
|  |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -700 метров вольный стиль в лопатках, с трубкой |  |  | Локоть держит |
|  |  |  | угол |
|  |  |  | Голова находится в |
|  |  |  | воде |
|  |  |  |  |
| -700 метров комплексное плавание |  |  | Без остановки, |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -500 вольный стиль ноги |  |  | Носки тянем |
|  |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  |  |
| -400 брасс на спине |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 06.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 100 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательная доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -800 метров комплексное плавание |  |  | Без остановки, |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание ноги |  |  | Без остановки, |
|  |  |  | Ноги работают |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -50 комплексное плавание | 1.15 | 14 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за тезникой |
|  |  |  |  |
| -200 свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 комплексное плавание ноги | 1.30 | 14 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно |
|  |  |  |  |
| -200 брасс на спине |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 11.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательная доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1600 метров комплексное плавание |  |  | Без остановки, |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -1000 упражнение баттерфляй (на животе, спине, правом боку, левом) |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | Ноги вместе |
|  |  |  | без остановок |
|  |  |  |  |
| -500 ноги баттерфляй |  |  | Ноги вмести |
|  |  |  | Следим за руками |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -400 м |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 12.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м комплексное плавание |  |  | Без остановки, |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -100 м вольный стиль | 3 | 18 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за грибком |
|  |  |  | Ноги работают |
|  |  |  |  |
| -100 м свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -100 м ноги вольный стиль | 4 | 10 | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно |
|  |  |  | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -400 м |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 13.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 100 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | Зал: |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | выполнения |
|  |  |  |  |
| -Бег на дорожке | 20 |  | Следим за осанкой |
|  |  |  |  |
| -Вода |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание ноги |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 м баттерфляй | 1 | 10 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| -200 свободно |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| - 50 метров вольный стиль | 1 | 10 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 16.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: колобашка, доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -Ходьба на эллипсоиде | 20 |  | Следим за осанкой |
|  |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за правель- |
|  |  |  | ностью выполняемых |
|  |  |  | упражнений |
|  |  |  |  |
| -Вода |  |  |  |
| -400 метров брасс |  |  | Делаем длинное ско- |
|  |  |  | льжение |
|  |  |  |  |
| -500 метров руки брасс |  |  | Ноги не работают |
|  |  |  | Следим за руками |
|  |  |  |  |
| -500 метров ноги на брасс |  |  | Делаем широкий круг |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| -500 метров упражнение брасс |  |  | Руки брасс ноги батт |
|  |  |  |  |
| -600 метров комплексное плавание в обратном порядке |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| -200 м |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 17.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: утяжелитель (сопротивление)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | Вода: |  |  | Соблюдаем технику |
|  |  |  | безопасности |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -9000 метров вольный стиль с сопротивлением |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок |
|  |  |  |  |
| -8000 метров комплексное плавание с сопротивлением |  |  | Следим за поворо- |
|  |  |  | тами |
|  |  |  |  |
| -900 метров баттерфляй с сопротивлением |  |  | Касание 2 руками |
|  |  |  | Ноги вместе |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 18.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 метров баттерфляй |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок |
|  |  |  |  |
| -600 метров вольный стиль | 22.00 | 2 | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -400 метров ноги вольный стиль | 10.00 | 3 | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 19.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: колобашка, плавательная доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Вода: |  |  | Соблюдаем технику |
|  |  |  | безопасности |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание на руках |  |  | Ноги не подключаем |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание на ногах |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание руки |  |  | Ноги не подключаем |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| -100 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 20.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 100 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1100 метров баттерфляй |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок |
|  |  |  |  |
| -50 метров вольный стиль | 1.10 | 16 | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -100 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 метров вольный стиль ноги | 1.20 | 16 | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно |
|  |  |  |  |
| -100 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 23.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 метров комплексное плавание в обратном порядке |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок |
|  |  |  |  |
| -200 метров комплексное плавание | 6 | 4 | Следим за поворотами |
|  |  |  |  |
| -200 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -200 метров комплексное плавание ноги | 7 | 4 | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 24.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 2400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  | Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
|  |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
| Совершенствование стартов |  |  |  |
| Поворотов |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 25.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -Вода: |  |  |  |
| -600 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| -600 метров упражнение на спине |  |  | Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
| -на спине 50 м |  | 8 |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
| -600 метров на спине |  |  | рость |
| -на спине 25 м |  | 12 | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
| -откупаться 200 метров |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 26.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 |  |  | Стараемся локтем |
|  |  |  | коснуться колена, |
|  |  |  | задействовать боковые |
|  |  |  | мышцы пресса, при |
|  |  |  | наклонах тянем |
|  |  |  | мышцы |
|  |  |  |  |
| 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 |  |  | При выполнении |
|  |  |  | велосипеда ноги пола |
|  |  |  | не должны касаться |
|  |  |  |  |
| 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 |  |  | Корпус отрываем от |
| по 15 |  |  | пола, до ощущения |
|  |  |  | что мышцы пресса в |
|  |  |  | напряжении, после |
|  |  |  | этого опускаем |
|  |  |  | корпус, при |
|  |  |  | выполнении наклонов |
|  |  |  | рукой стараемся |
|  |  |  | коснуться пятки |
|  |  |  |  |
| 4.Планка 4 по 0,30 секунд |  |  | Тело параллельно |
|  |  |  | полу |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | Задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 27.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 100 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 |  |  | Следим за коленом, |
|  |  |  | они, не выходя за |
|  |  |  | носки, при тяге спину |
|  |  |  | не округляем |
|  |  |  |  |
| 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 |  |  | Следим за коленом, |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 3. отведение рук в сторону + выпад в сторону + отведение рук перед собой 4 по |  |  | Временем |
| 8 |  |  | Руками не забываем |
|  |  |  | Выполнять хлопок |
| 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |  |  | Над головой |
|  |  |  | Не забываем про |
|  |  |  | Время отдыха оно не |
|  |  |  | Должно быть больше |
|  |  |  | 30 секунд |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | Задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 30.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м комплексное плавание |  |  | Без остановки, |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -100 м вольный стиль | 3 | 18 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за грибком |
|  |  |  | Ноги работают |
|  |  |  |  |
| -100 м свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -100 м ноги вольный стиль | 4 | 10 | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно |
|  |  |  | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -400 м |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 31.05.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 100 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | Зал: |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | выполнения |
|  |  |  |  |
| -Бег на дорожке | 20 |  | Следим за осанкой |
|  |  |  |  |
| -Вода |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание ноги |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 м баттерфляй | 1 | 10 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| -200 свободно |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| - 50 метров вольный стиль | 1 | 10 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.