**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 01.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 16.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 90 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 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 02.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 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** | -800 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 | 8 | 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 03.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 16.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 90 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -Вода |  |  |  |
| -600 метров комплексное плавание ноги |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 м баттерфляй | 1 | 9 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| -200 свободно |  |  | Восстановление  |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| - 50 метров вольный стиль | 1 | 9 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| -300 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 04.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 90 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -Вода |  |  |  |
| -500 метров брасс |  |  | Делаем длинное ско- |
|  |  |  | льжение  |
|  |  |  |  |
| -400 метров руки брасс |  |  | Ноги не работают |
|  |  |  | Следим за руками |
|  |  |  |  |
| -400 метров ноги на брасс |  |  | Делаем широкий круг |
|  |  |  | ногами  |
|  |  |  |  |
| -500 метров упражнение брасс |  |  | Руки брасс ноги батт |
|  |  |  |  |
| -800 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 07.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 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** | Вода: |  |  | Соблюдаем технику  |
|  |  |  | безопасности |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -800 метров вольный стиль с сопротивлением |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок  |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание с сопротивлением |  |  | Следим за поворо- |
|  |  |  | тами  |
|  |  |  |  |
| 800 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 09.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
| Проверка присутствующих |  |  |  |
| Сообщение задач тренировки |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Осанкой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  |  |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | Вода; |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Руки с воды выходят  |
|  |  |  | одновременно |
| 400 метров комплексное плавание ноги |  |  |  |
|  |  |  | Пальцы вместе при |
| 400 метров комплексное плавание руки |  |  | гребке |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Носки тянем |
|  |  |  |  |
| баттерфляй | R- | 6\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| 200 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  | Восстанавливаем  |
| 100 метров на спине |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 10.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 16.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 90 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  |
| Проверка присутствующих |  |  |  |
| Сообщение задач тренировки |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Осанкой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  |  |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Вода; |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание упражнение |  |  | Руки с воды выходят  |
|  |  |  | одновременно |
| 400 метров комплексное ноги баттерфляй |  |  |  |
|  |  |  | Пальцы вместе при |
| 400 метров в полной координации баттерфляй |  |  | гребке |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Носки тянем |
|  |  |  |  |
| На спине | R- | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| 200 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  | Восстанавливаем  |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 11.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
| Проверка присутствующих |  |  |  |
| Сообщение задач тренировки |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Осанкой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  |  |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | Вода; |  |  |  |
| 600 метров руки баттерфляй |  |  | Руки с воды выходят  |
|  |  |  | одновременно |
| 600 метров комплексное плавание в обратном порядке |  |  |  |
|  |  |  | Пальцы вместе при |
| 200 метров свободно |  |  | гребке |
|  |  |  |  |
| 800 метров упражнение баттерфляй |  |  | Носки тянем |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Восстанавливаем  |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 14.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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: |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику  |
| На каждом тренажере  |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров баттерфляй |  |  | Два гребка вход |
|  |  |  |  |
| 400 метров руки баттерфляй |  |  | Волна от груди |
|  |  |  |  |
| 400 метров ноги баттерфляй |  |  | Ноги вместе |
|  |  |  |  |
| 400 метров упражнение баттерфляй |  |  | Носки тянем |
|  |  |  |  |
| 400 метров свободно |  |  | Пальцы не оттопыри- |
|  |  |  | ваем |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 15.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 16.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 90 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров на спине |  |  | Руки с воды выходят  |
|  |  |  | прямые |
| 400 метров руки на спине |  |  |  |
|  |  |  | Таз не тонет |
| 400 метров ноги на спине |  |  |  |
|  |  |  | Носки тянем |
| 400 метров упражнение на спине |  |  |  |
|  |  |  | Ладошки после гребка  |
| 400 метров свободно |  |  | внутренней стороной |
|  |  |  | смотрят на дорожки |
|  |  |  | разделительные |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 16.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров брасс |  |  | Поворот выполняем |
|  |  |  | двумя руками (после |
| 400 метров руки брасс |  |  | косания бортика одно- |
|  |  |  | временно)  |
| 400 метров ноги брасс |  |  |  |
|  |  |  | Ноги максимально |
| 400 метров упражнение брасс |  |  | широко разводим |
|  |  |  | в стороны для хоро-  |
| 400 метров свободно |  |  | шего толчка |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Руки прижимаем к се- |
|  |  |  | бе, вниз под себя не |
|  |  |  | опускаем |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 17.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 16.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 900 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров вольный стиль |  |  | Гребок длинный |
|  |  |  |  |
| 400 метров руки вольный стиль |  |  | следим за положением |
|  |  |  | кисти |
| 400 метров ноги вольный стиль |  |  |  |
|  |  |  | Ноги работают интен- |
| 400 метров упражнение вольный стиль |  |  | сивно |
|  |  |  |  |
| 400 метров свободно |  |  | Дышим на две  |
|  |  |  | стороны |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 18.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 90 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ног, рук |
| 400 метров руки комплексное плавание |  |  |  |
|  |  |  | Следим за техникой |
| 400 метров ноги комплексное плавание |  |  |  |
|  |  |  | Дышим на две сто- |
| 400 метров свободно |  |  | роны |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 21.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 800 метров комплексное плавание на руках |  |  | Ноги не подключаем |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание на ногах |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 22.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 16.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 90 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 400 метров ноги баттерфляй |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
|  |  |  |  |
| баттерфляй |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 500 метров руки баттерфляй |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
| баттерфляй |  | 8\*25 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 упражнение баттерфляй |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 23.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: маленькие лопатки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1400 метров вольный стиль |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
| 800 метров в маленьких лопатках (руки баттерфляй, ноги брасс) |  |  |  |
|  |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 24.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 16.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 90 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| 400 метров ноги баттерфляй |  |  |  |
|  |  |  |  Ноги вместе, носки |
| баттерфляй |  | 8\*50 | тянем |
|  |  |  |  |
| 400 метров руки баттерфляй |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| баттерфляй |  | 8\*25 |  |
|  |  |  | Руки с воды выходят |
| 100 метров упражнение баттерфляй |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 25.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 400 метров упражнение на спине |  |  | 6 ударов смена рук |
|  |  |  |  |
| на спине |  | 6\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 400 метров на спине |  |  | Таз не тонет, носки |
|  |  |  | тянем |
|  |  |  |  |
| на спине |  | 6\*25 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| повороты на спине |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | поворотов |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 28.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 120 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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание в обратном порядке |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| Совершенствование поворотов, стартов |  |  |  |
|  |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 29.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 16.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 90 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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 400 метров упражнение на спине |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
| на спине |  | 8\*50 |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
| 400 метров на спине |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| на спине |  | 12\*25 | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
| откупаться 400 метров |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 30.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 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  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |   |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Вода: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 800 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| брасс |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 400 метров брасс |  |  | Широкий толчок  |
|  |  |  | ногами, руки при- |
|  |  |  | жимаем к себе |
|  |  |  |  |
| брасс |  | 12\*25 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 400 метров ноги брасс |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| Откупаться 200 метров |  |  | Восстановление  |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 31.03.2022 группа: НП-2 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 800 метров комплексное плавание руки |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 6\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 400 метров вольный стиль руки |  |  | Активная работа рука- |
|  |  |  | ми |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 метров вольный стиль руки |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 4\*100 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость, интенсивная ра- |
|  |  |  | бота ногами |
|  |  |  |  |
| Откупаться 200 метров |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.