**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 01.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 : |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание ноги |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 400 метров баттерфляй в лопатках |  |  | Ввод рук в воду |
|  |  |  | производится на ши- |
|  |  |  | рине плеч на линиях |
|  |  |  | идущих параллельно |
|  |  |  | линиям плеч, а кисти |
|  |  |  | располагаются |
|  |  |  | практически паралле- |
|  |  |  | льно поверхности во- |
|  |  |  | ды |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| 400 метров на спине в лопатках |  |  | Тело следует за голо- |
|  |  |  | вой, ноги и бедра по- |
|  |  |  | ввернуты горизонта- |
|  |  |  | льно |
|  |  |  |  |
| 200 метров брасс |  |  | кисти направлены на- |
|  |  |  | ружу |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 02.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 вольный стиль |  |  | быстрый разворот, |
|  |  |  | активная работа рука- |
|  |  |  | ми, |
|  |  |  | высоко поднятый |
|  |  |  | локоть и низко опу- |
|  |  |  | щенная рука в первой |
|  |  |  | трети гребка, |
|  |  |  | малый поворот бедра |
|  |  |  | быстрая скорость раз- |
|  |  |  | ворота |
|  |  |  |  |
| 500 метров брасс |  |  | бедра начинают |
|  |  |  | подниматься в конце |
|  |  |  | сведения рук |
|  |  |  | лодыжки и ступни |
|  |  |  | вытягиваются прини- |
|  |  |  | мая вытянутое поло- |
|  |  |  | жение |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | восстановление чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 03.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание ноги |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | активная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | активная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | активная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 04.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2000 метров ( каждым стилем по 500 метров) |  |  |  |
| баттерфляй |  |  | Ввод рук в воду |
|  |  |  | производится на ши- |
|  |  |  | рине плеч на линиях |
|  |  |  | идущих параллельно |
|  |  |  | линиям плеч, а кисти |
|  |  |  | располагаются |
|  |  |  | практически паралле- |
|  |  |  | льно поверхности во- |
|  |  |  | ды |
| на спине |  |  | Тело следует за голо- |
|  |  |  | вой, ноги и бедра по- |
|  |  |  | ввернуты горизонта- |
|  |  |  | льно |
| брасс |  |  | кисти направлены на- |
|  |  |  | ружу |
|  |  |  | бедра начинают |
|  |  |  | подниматься в конце |
|  |  |  | сведения рук |
|  |  |  | лодыжки и ступни |
|  |  |  | вытягиваются прини- |
|  |  |  | мая вытянутое поло- |
|  |  |  | жение |
| вольный стиль |  |  | быстрый разворот, |
|  |  |  | активная работа рука- |
|  |  |  | ми, |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 05.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ног, рук |
| комплексное плавание ноги |  | 8\*50 | максимальная |
|  |  |  | скоромть |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| комплексное плавание руки |  | 8\*50 | максимальная |
|  |  |  | скоромть |
|  |  |  | интенсивная работа |
|  |  |  | руками |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| комплексное плавание |  | 8\*50 | высоко поднятый |
|  |  |  | локоть и низко опу- |
|  |  |  | щенная рука в первой |
|  |  |  | трети гребка, |
|  |  |  | быстрый разворот, |
|  |  |  | активная работа рука- |
|  |  |  | ми |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 06.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 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 |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| 400 метров вольный стиль+сопративление |  |  | плечи и локти находя- |
|  |  |  | тся над водой, когда |
|  |  |  | кисть входит в нее |
|  |  |  | активная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 400 метров баттерфляй |  |  | кисти располагаются |
|  |  |  | практически паралле- |
|  |  |  | льно поверхности во- |
|  |  |  | ды |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 8\*50 | интенсивная работа |
|  |  |  | ногами, руками |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 23.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное в обратном порядке |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами, руками |
|  |  |  |  |
| 400 метров вольный стиль + сопротивление |  |  | плечи и локти находя- |
|  |  |  | тся над водой, когда |
|  |  |  | кисть входит в нее |
|  |  |  | активная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 400 метров баттерфляй + сопротивление |  |  | Ввод рук в воду |
|  |  |  | производится на ши- |
|  |  |  | рине плеч на линиях |
|  |  |  | идущих параллельно |
|  |  |  | линиям плеч |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 8\*50 | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами, руками |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 09.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 вольный стиль |  |  | высоко поднятый |
|  |  |  | локоть и низко опу- |
|  |  |  | щенная рука в первой |
|  |  |  | трети гребка, |
|  |  |  | малый поворот бедра |
|  |  |  | быстрая скорость раз- |
|  |  |  | ворота |
|  |  |  |  |
| 500 метров брасс ноги |  |  | кисти направлены на- |
|  |  |  | ружу |
|  |  |  | бедра начинают |
|  |  |  | подниматься в конце |
|  |  |  | сведения рук |
|  |  |  | лодыжки и ступни |
|  |  |  | вытягиваются прини- |
|  |  |  | мая вытянутое поло- |
|  |  |  | жение |
|  |  |  |  |
| 500 метров баттерфляй ноги |  |  | ноги вместе волна от |
|  |  |  | груди к носкам |
|  |  |  |  |
| 200 метров ноги на спине |  |  | таз не тонет |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 10.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский Величина нагрузки: 180 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
| Вода : |  |  |  |
| 2000 метров совершенствование каждого стиля |  |  | Ввод рук в воду |
|  |  |  | производится на ши- |
|  |  |  | рине плеч на линиях |
|  |  |  | идущих параллельно |
| старты |  |  | линиям плеч, а кисти |
|  |  |  | располагаются |
| повороты |  |  | практически паралле- |
|  |  |  | льно поверхности во- |
| скольжение |  |  | ды |
|  |  |  | ноги вместе волна от |
| выход |  |  | груди к носкам |
|  |  |  | Тело следует за голо- |
|  |  |  | вой, ноги и бедра по- |
|  |  |  | ввернуты горизонта- |
|  |  |  | льно |
|  |  |  | кисти направлены на- |
|  |  |  | ружу |
|  |  |  | бедра начинают |
|  |  |  | подниматься в конце |
|  |  |  | сведения рук |
|  |  |  | лодыжки и ступни |
|  |  |  | вытягиваются прини- |
|  |  |  | мая вытянутое поло- |
|  |  |  | жение |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 11.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 ноги |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами, руками |
| 200 метров стрелочкой (волна) |  |  | таз не тонет, ноги |
|  |  |  | вместе волна от груди |
|  |  |  | ногам |
| 200 метров на спине ноги |  |  | носки тянем, таз не |
|  |  |  | тонет |
| 400 метров баттерфляй |  |  | кисти располагаются |
|  |  |  | практически паралле- |
|  |  |  | льно поверхности во- |
|  |  |  | ды |
|  |  |  | ноги вместе волна от |
|  |  |  | груди к носкам |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 12.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 800 метров упражнение на спине |  |  | 6 ударов смена рук |
|  |  |  |  |
| 800 метров на спине ноги |  |  | Тело следует за голо- |
|  |  |  | вой, ноги и бедра по- |
|  |  |  | ввернуты горизонта- |
|  |  |  | льно |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 13.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 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 в обратном порядке |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 500 метров вольный стиль |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами, руками |
|  |  |  |  |
| 500 метров на спине в лопатках |  |  | Тело следует за голо- |
|  |  |  | вой, ноги и бедра по- |
|  |  |  | ввернуты горизонта- |
|  |  |  | льно |
|  |  |  |  |
| 500 метров баттерфляй в лопатках |  |  | Ввод рук в воду |
|  |  |  | производится на ши- |
|  |  |  | рине плеч на линиях |
|  |  |  | идущих параллельно |
|  |  |  | линиям плеч, а кисти |
|  |  |  | располагаются |
|  |  |  | практически паралле- |
|  |  |  | льно поверхности во- |
|  |  |  | ды |
|  |  |  | ноги вместе волна от |
|  |  |  | груди к носкам |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 15.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2000 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 16.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные пренадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 вольный стиль |  |  | быстрый разворот, |
|  |  |  | активная работа рука- |
|  |  |  | ми, |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 12\*25 | максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
| вольный стиль |  | 8\*50 | максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
| вольный стиль |  | 4\*100 | максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 2\*200 | максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 17.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание руки |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  | интенсивная работа |
|  |  |  | руками |
|  |  |  |  |
| 25, 50,75,100,150 горка ноги вольный стиль + в обратном порядке |  |  | интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 4\*100 | максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| Откупаться 200 метров |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 18.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 вольный стиль |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 12\*25 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 4\*100 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость, интенсивная ра- |
|  |  |  | бота ногами |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 2\*100 | Активная работа рука- |
|  |  |  | ми |
| 200 метров свободно |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 19.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные пренадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 50, 100 метров баттерфляй |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| 50, 100 метров на спине |  |  |  |
|  |  |  | Интенсивная работа |
| 50, 100 метров брасс |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 50, 100 метров вольный стиль |  |  | Следим за локтем |
|  |  |  | соблюдаем угол, |
|  |  |  | носки тянем |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Широкий толчок нога- |
|  |  |  | ми |
|  |  |  | Длинное скольжение |
|  |  |  |  |
| 400 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 20.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, лопатки,трубка,ласты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 вольный стиль в лопатках + трубка | 30 |  | Голову не поднимаем |
|  |  |  | дышим через |
|  |  |  | трубку |
|  |  |  |  |
| 800 метров вольный стиль ноги | 20 |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 800 метров комплексное плавание в ластах | 20 |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно | 10 |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 22.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные пренадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 : | 60 |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1500 метров любым стилем | 80 |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  | Следим за локтем |
|  |  |  | соблюдаем угол, |
|  |  |  | носки тянем |
|  |  |  | Широкий толчок нога- |
|  |  |  | ми |
|  |  |  | Длинное скольжение |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 08.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : самостоятельная работа**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. Берпи + прыжок из приседа 10 раз |  |  | Все упражнения |
|  |  |  | выполняем друг за |
| 2. Выпады назад + на месте по 10 раз |  |  | другом без отдыха |
|  |  |  | Всего 4 круга. |
| 3. Отведение ноги наверх 15 раз |  |  |  |
|  |  |  | Грудью стараемся |
| 4. Отжимание + мах рукой 6 раз |  |  | коснуться пола |
|  |  |  |  |
| 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз |  |  | Прожимаем макси- |
|  |  |  | мально мышцы |
| 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |  |  | Пресса |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. Отведение ноги наверх + в сторону 4 по 10 одинарных + 4 по 10 двойных |  |  | Поднимаем ногу как |
|  |  |  | можно выше |
| 2. Выпады вперед + назад 4 по 10 |  |  |  |
|  |  |  | Следим за тем чтоб |
| 3. Приседания + мертвая тяга 4 по 15 |  |  | колено не выходило |
|  |  |  | за носки |
| 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 15 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 6.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 7.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 8.Планка 4 по 0,30 секунд |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 24.03 группа: ТЭ-1 Время проведения: 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные пренадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 : | 60 |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров вольный стиль |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 500 метров брасс |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  | Широкий толчок нога- |
|  |  |  | ми |
|  |  |  | Длинное скольжение |
|  |  |  |  |
| 500 метров баттерфляй |  |  | Волна от груди к |
|  |  |  | ногам, одновремен- |
|  |  |  | ный выход рук с |
|  |  |  | воды |
|  |  |  |  |
| 500 метров на спине |  |  | Таз не тонет, носки |
|  |  |  | тянем |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 25.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 на спине | 30 |  | Колени сильно не |
|  |  |  | сгибаем, таз не |
|  |  |  | тонет |
|  |  |  |  |
| 600 метров ноги брасс | 15 |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 600 метров (75 вольный стиль+25 на спине) руки | 15 |  | Следим за техникой |
|  |  |  | интенсивная работа |
|  |  |  | руками |
|  |  |  |  |
| 700 метров ( 50 баттерфляй+50 на спине) ноги | 30 |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно | 10 |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 26.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: ласты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 : | 60 |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров упражнение баттерфляй | 15 |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| Баттерфляй со старта | R-2 | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 1000 метров вольный стиль | 30 |  | Локоть держит |
|  |  |  | угол |
|  |  |  | Руку стараемся поло- |
|  |  |  | жить как можно |
|  |  |  | дальше |
|  |  |  |  |
| 400 метров упражнение баттерфляй | 15 |  | Дышим на две сто- |
|  |  |  | роны |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 27.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, лопатки,трубка,ласты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  | Баттерфляй выходят |
|  |  |  | Руки с воды одновре- |
|  |  |  | менно |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
| Брасс ноги |  | 8\*50 | Широкий толчок |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
| Ноги на спине |  | 8\*50 | Носки тянем, таз не |
|  |  |  | тонет |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
| Ноги баттерфляй |  | 8\*50 | Носки тянем, таз не |
|  |  |  | тонет |
|  |  |  |  |
| 200 метров откупаться |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 29.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 вольный стиль |  |  | быстрый разворот, |
|  |  |  | активная работа рука- |
|  |  |  | ми, |
|  |  |  | высоко поднятый |
|  |  |  | локоть и низко опу- |
|  |  |  | щенная рука в первой |
|  |  |  | трети гребка, |
|  |  |  | малый поворот бедра |
|  |  |  | быстрая скорость раз- |
|  |  |  | ворота |
|  |  |  |  |
| 500 метров брасс |  |  | бедра начинают |
|  |  |  | подниматься в конце |
|  |  |  | сведения рук |
|  |  |  | лодыжки и ступни |
|  |  |  | вытягиваются прини- |
|  |  |  | мая вытянутое поло- |
|  |  |  | жение |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | восстановление чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 30.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание ноги |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | активная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | активная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 100 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | активная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем чсс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 31.03 группа : ТЭ-1 Время проведения : 8.00 Место проведения : бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, калабашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2000 метров ( каждым стилем по 500 метров) |  |  |  |
| баттерфляй |  |  | Ввод рук в воду |
|  |  |  | производится на ши- |
|  |  |  | рине плеч на линиях |
|  |  |  | идущих параллельно |
|  |  |  | линиям плеч, а кисти |
|  |  |  | располагаются |
|  |  |  | практически паралле- |
|  |  |  | льно поверхности во- |
|  |  |  | ды |
| на спине |  |  | Тело следует за голо- |
|  |  |  | вой, ноги и бедра по- |
|  |  |  | ввернуты горизонта- |
|  |  |  | льно |
| брасс |  |  | кисти направлены на- |
|  |  |  | ружу |
|  |  |  | бедра начинают |
|  |  |  | подниматься в конце |
|  |  |  | сведения рук |
|  |  |  | лодыжки и ступни |
|  |  |  | вытягиваются прини- |
|  |  |  | мая вытянутое поло- |
|  |  |  | жение |
| вольный стиль |  |  | быстрый разворот, |
|  |  |  | активная работа рука- |
|  |  |  | ми, |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_