**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 01.01-08.01 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 09.01 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: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 вольный стиль |  |  | Локоть держит |
|  |  |  | угол |
| 400 метров руки баттерфляй |  |  |  |
|  |  |  | Руку стараемся поло- |
| 800 метров комплексное плавание в обратном порядке |  |  | жить как можно |
|  |  |  | дальше |
| 200 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 11.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 12.01 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 13.01 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 14.01 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 15.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 16.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1800 метров комплексное плавание |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| 200 метров упражнение баттерфляй |  |  | Дышим на две сто- |
|  |  |  | роны |
| 200 метров упражнение на спине |  |  |  |
|  |  |  | Выполняем повороты, |
| 200 метров упражнение брасс |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 200 метров упражнение вольный стиль |  |  | в/с и н/сп смена рук |
|  |  |  | После 6 ударов но- |
|  |  |  | гами |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 18.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1200 метров комплексное плавание на руках |  |  | Ноги не подключаем |
|  |  |  |  |
| 1200 метров комплексное плавание на ногах |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 19.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 500 метров ноги баттерфляй |  |  | Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
|  |  |  |  |
| баттерфляй |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 500 метров руки баттерфляй |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
| баттерфляй |  | 12\*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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 20.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2200 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 21.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| 500 метров ноги баттерфляй |  |  |  |
|  |  |  | Ноги вместе, носки |
| баттерфляй |  | 8\*50 | тянем |
|  |  |  |  |
| 500 метров руки баттерфляй |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| баттерфляй |  | 12\*25 |  |
|  |  |  | Руки с воды выходят |
| 200 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 22.01 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 |
|  |  |  |  |
| 400 метров упражнение на спине |  |  | 6 ударов смена рук |
|  |  |  |  |
| на спине |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 400 метров на спине |  |  | Таз не тонет, носки |
|  |  |  | тянем |
|  |  |  |  |
| на спине |  | 8\*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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 23.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание на ногах |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| баттерфляй |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 100 свободно |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 100 свободно |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| Брасс |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 свободно |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 25.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 26.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 27.01 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 |  |  | 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 28.01 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 руки |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 8\*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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 29.01 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 500 метров ноги вольный стиль |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 500 метров вольный стиль |  |  | Следим за локтем |
|  |  |  | соблюдаем угол, |
|  |  |  | носки тянем |
|  |  |  |  |
| 200 метров брасс |  |  | Широкий толчок нога- |
|  |  |  | ми |
|  |  |  | Длинное скольжение |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 30.01 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.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  | Интенсивна работа но- |
|  |  |  | гамии |
|  |  |  | Носки тянем |
|  |  |  |  |
| 400 метров баттерфляй в лопатках |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  | Волна от груди к но- |
|  |  |  | гам |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
| 400 метров на спине в лопатках |  |  | Таз не тонет |
|  |  |  | Колени сильно не |
|  |  |  | сгибаем |
|  |  |  |  |
| 200 метров брасс |  |  | Широкий толчок нога- |
|  |  |  | ми |
|  |  |  | Длинное скольжение |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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