**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата:01-06.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 9.00 Место проведения: онлайн ( zoom)**

**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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 08.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 Место проведения: зал, вода**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | Зал: |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику  |
| На каждом тренажере  |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -1000 метров баттерфляй |  |  | Работа на технику |
|  |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
| -800 метров вольный стиль в лопатках, с трубкой |  |  | Локоть держит  |
|  |  |  | угол |
|  |  |  | Голова находится в  |
|  |  |  | воде |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Без остановки,  |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -600 вольный стиль ноги |  |  | Носки тянем |
|  |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  |  |
| -400 брасс на спине |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 09.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 10.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательная доска**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 метров комплексное плавание |  |  | Без остановки,  |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -1000 метров комплексное плавание ноги |  |  | Без остановки,  |
|  |  |  | Ноги работают |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -50 комплексное плавание | 1.15 | 16 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за тезникой |
|  |  |  |  |
| -200 свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 комплексное плавание ноги | 1.30 | 16 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно  |
|  |  |  |  |
| -200 брасс на спине |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 10.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательная доска**

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

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 11.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 10.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1200 м комплексное плавание |  |  | Без остановки,  |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| -100 м вольный стиль | 3 | 20 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за грибком |
|  |  |  | Ноги работают |
|  |  |  |  |
| -100 м свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -100 м ноги вольный стиль | 4 | 10 | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно  |
|  |  |  | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -400 м |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 12.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | Зал: |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за техникой  |
|  |  |  | выполнения  |
|  |  |  |  |
| -Бег на дорожке | 20 |  | Следим за осанкой |
|  |  |  |  |
| -Вода |  |  |  |
| -1000 метров комплексное плавание ноги |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 м баттерфляй | 1 | 10 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| -200 свободно |  |  | Восстановление  |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| - 50 метров вольный стиль | 1 | 10 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| -300 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 15.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: колобашка, доска**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -Ходьба на эллипсоиде | 20 |  | Следим за осанкой |
|  |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за правель- |
|  |  |  | ностью выполняемых |
|  |  |  | упражнений  |
|  |  |  |  |
| -Вода |  |  |  |
| -500 метров брасс |  |  | Делаем длинное ско- |
|  |  |  | льжение  |
|  |  |  |  |
| -500 метров руки брасс |  |  | Ноги не работают |
|  |  |  | Следим за руками |
|  |  |  |  |
| -500 метров ноги на брасс |  |  | Делаем широкий круг |
|  |  |  | ногами  |
|  |  |  |  |
| -500 метров упражнение брасс |  |  | Руки брасс ноги батт |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание в обратном порядке |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| -200 м |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 16.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 10.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м комплексное плавание в обратном порядке ноги |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок  |
|  |  |  |  |
| -50 м ноги батт | 1.10 | 8 | Ноги вместе |
|  |  |  |  |
| -100 м свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 м на спине ноги | 1.10 | 8 | Стрелочка на спине |
|  |  |  |  |
| - 100 м свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 м брасс ноги | 1.15 | 8 | Сильный толчок но- |
|  |  |  | гамии  |
|  |  |  |  |
| -100 м свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 м вольный стиль ноги | 1 | 8 | Ноги работают инте- |
|  |  |  | ссивно  |
|  |  |  |  |
| -200 м |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 17.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: утяжелитель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 метров вольный стиль с сопротивлением |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок  |
|  |  |  |  |
| -1000 метров комплексное плавание с сопротивлением |  |  | Следим за поворо- |
|  |  |  | тами  |
|  |  |  |  |
| -1000 метров баттерфляй с сопротивлением  |  |  | Касание 2 руками |
|  |  |  | Ноги вместе |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 18.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 10.00 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  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1200 метров баттерфляй  |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок  |
|  |  |  |  |
| -800 метров вольный стиль  | 22.00 | 2 | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -400 метров ноги вольный стиль | 10.00 | 3 | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 19.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, лопатки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -Работа на тренажерах |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | выполнения  |
|  |  |  |  |
| -Вода |  |  |  |
| -1000 метров баттерфляй |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
| -800 метров вольный стиль в лопатках |  |  | Локоть держит  |
|  |  |  | угол |
|  |  |  | Голова находится в  |
|  |  |  | воде |
|  |  |  |  |
| -800 метров ноги вольный стиль |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | Ногами |
|  |  |  |  |
| -1000 метров комплексное плавание в лопатках |  |  | Следим за порядком |
|  |  |  | Стилей |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 22.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: колобашка, плавательная доска**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -Бег на дорожке | 20 |  | Следи за осанкой |
|  |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| -Вода: |  |  |  |
| -1000 метров комплексное плавание на руках |  |  | Ноги не подключаем |
|  |  |  |  |
| -1000 метров комплексное плавание на ногах |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание руки |  |  | Ноги не подключаем |
|  |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Интенсивная работа  |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 23.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 10.00 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  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1200 метров баттерфляй |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок  |
|  |  |  |  |
| -50 метров вольный стиль | 1.10 | 16 | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
| -100 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -50 метров вольный стиль ноги | 1.20 | 16 | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно  |
|  |  |  |  |
| -100 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -800 метров вольный стиль |  |  | Следим за техникой  |
|  |  |  | плавания  |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 24.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 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  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1200 метров комплексное плавание в обратном порядке |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок  |
|  |  |  |  |
| -200 метров комплексное плавание  | 6 | 4 | Следим за поворотами |
|  |  |  |  |
| -200 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -200 метров комплексное плавание ноги | 7 | 4 | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 25.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 10.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

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

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 26.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 180 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | - Отжимания  |  | 3 по 12 | Грудью касаемся пола |
| - Жим гантелей 1 рука 3 по 10 + 2 руки 3 по 10 |  |  | Локти не  |
|  |  |  | выворачиваем |
| -Пуловер  |  | 3 по 15 | Корпус поднимаем |
|  |  |  | Как можно выше от  |
|  |  |  | пола |
|  |  |  |  |
| -Вода: |  |  |  |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| -700 метров упражнение на спине |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
| -на спине 50 м |  | 8 |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
| -600 метров на спине |  |  | рость |
| -на спине 25 м |  | 12 | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
| -откупаться 200 метров |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 29.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 09.00 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  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -Бег на дорожке | 20 |  | Следим за осанкой |
|  |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| -Вода: |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| 600 метров ноги баттерфляй |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
| -50 м Баттерфляй |  | 8 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| -600 метров руки баттерфляй |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
| -25 м Баттерфляй |  | 10 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| -400 упражнение баттерфляй |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
| -800 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| -200 метров |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 30.11.2021 группа: ТЭ-1,2 Время проведения: 10.00 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  | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 метров вольный стиль |  |  | Гребок длинный |
|  |  |  | Три гребка вдох |
|  |  |  | следим за положением |
|  |  |  | кисти |
|  |  |  | Ноги работают интен- |
|  |  |  | сивно |
|  |  |  | Дышим на две  |
|  |  |  | стороны |
|  |  |  |  |
| -500 метров брасс  |  |  | Тело следует за  |
|  |  |  | руками |
|  |  |  | Широкий толчок  |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| -900 метров баттерфляй  |  |  | Волна от груди |
|  |  |  | Руки своды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
| -600 метров на спине |  |  | Таз не тонет |
|  |  |  |  |
| -200 м |  |  | Свободно  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.