**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 04.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Зал, Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц 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** | -Бег | 20 |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | осанкой |
|  |  |  |  |
| - Приседание | 1 | 4 | Пятки от пола не отры |
|  |  |  | ваем, руки перед со- |
|  |  |  | бой |
|  |  |  |  |
| -Пресс на животе | 2 | 4 | Руки за головой, по- |
|  |  |  | днимаем туловище как |
|  |  |  | можно выше |
|  |  |  |  |
| -Пресс | 2 | 4 | Руки за головой, при |
|  |  |  | сгибе локтями касса- |
|  |  |  | емся коленей |
|  |  |  |  |
| ВОДА |  |  |  |
| -50 м к/пл | 1.20 | 16 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -300 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м к/пл руки, ноги | 1.30 | 16 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | Рук, ног |
| -300 м свободно |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 05.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -1000 м ноги, руки любым видом |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, поворотами, |
|  |  |  | касаниями, ногами |
|  |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок |
|  |  |  |  |
| -200 м брасс на спине |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 06.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Зал, Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц 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** | -Бег (на улице, стадионе) | 20 |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | осанкой |
|  |  |  |  |
| -Качели | 1 | 3 | Лежа на животе бере- |
|  |  |  | мся руками за ступни. |
|  |  |  | Делаем покачивания |
|  |  |  | вперед, назад |
|  |  |  |  |
| -«Отрыв» | 1 | 3 | Лежа на животе одно- |
|  |  |  | временно отрывам от |
|  |  |  | пола руки, ноги |
|  |  |  |  |
| - Приседание брассом | 1 | 4 | Стараемся присесть |
|  |  |  | без помощи рук |
|  |  |  | Положения ног не |
|  |  |  | меняем |
| ВОДА |  |  |  |
| -1000 м брасс |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | рук, ноги вмести |
|  |  |  | Касание 2 руками |
|  |  |  |  |
| -100 м брасс | 1.20 | 10 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -500 м кроль |  |  | Делаем как можно |
|  |  |  | длинный грибок |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | -200 м свободно |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 07.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:00-11:00 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Разминка | 15 |  | Следим за техникой выполнения упражнений |
| -ОРУ |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м к/пл в обратном порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | без остановок. |
|  |  |  |  |
| -1000 м батт в лопатках |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, плавание на те- |
|  |  |  | хнику. Камание 2 ру- |
|  |  |  | ками |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -25 м в порядке к/пл |  | 20 | Плавание на технику |
|  |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -400 м свободно |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 11.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: Досточка, колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м к/пл в обратном порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -50 м к/пл ноги | 1.10 | 10 | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м к/пл руки | 1.20 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | рук |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м к/пл ноги | 1.15 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | ног |
|  |  |  |  |
| -300 м свободно |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 12.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м батт в обратном порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -50 м батт ноги | 1.10 | 10 | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м батт руки | 1.20 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | рук |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м батт ноги | 1.15 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | ног |
|  |  |  |  |
| -300 м свободно |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 13.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Зал, Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц 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** | -Бег | 20 |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | осанкой |
|  |  |  |  |
| -«Берти» | 5 | 5 | Выполняем подходы |
|  |  |  | без остановок |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  |  |
| - Приседание | 1 | 4 | Пятки от пола не отры |
|  |  |  | ваем, руки перед со- |
|  |  |  | бой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ВОДА |  |  |  |
| -1000м брасс на длинное скольжение |  |  | Плавание на технику |
|  |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | грибка |
|  |  |  |  |
| -1000 м кроль |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | грибка руками, делаем |
|  |  |  | правильные повороты |
| -300 м свободно |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 14.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:00-11:00 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м брасс обратном порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -50 м брасс ноги | 1.10 | 10 | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м брасс руки | 1.20 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | рук грибков |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м брасс ноги | 1.15 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | Ног, делаем широкий |
|  |  |  | круг ногами |
|  |  |  |  |
| -300 м свободно |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 16.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Зал, Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц 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** | -Бег (на улице, стадионе) | 20 |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | осанкой |
|  |  |  |  |
| -Качели | 1 | 3 | Лежа на животе бере- |
|  |  |  | мся руками за ступни. |
|  |  |  | Делаем покачивания |
|  |  |  | вперед, назад |
|  |  |  |  |
| -«Отрыв» | 1 | 3 | Лежа на животе одно- |
|  |  |  | временно отрывам от |
|  |  |  | пола руки, ноги |
|  |  |  |  |
| - Приседание брассом | 1 | 4 | Стараемся присесть |
|  |  |  | без помощи рук |
|  |  |  | Положения ног не |
|  |  |  | меняем |
| ВОДА |  |  |  |
| -1000 м батт |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | рук, ноги вмести |
|  |  |  | Касание 2 руками |
|  |  |  |  |
| -100 м в/с | 1.20 | 10 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -500 м н/с |  |  | Руки не сгибаем |
|  |  |  | Ноги работают |
| -200 м свободно |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 17.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м брасс обратном порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -50 м н/сп ноги | 1.15 | 10 | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м н/сп руки | 1.20 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | рук грибков |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м н/сп ноги | 1.15 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | Ног, делаем широкий |
|  |  |  | круг ногами |
| -300 м свободно |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 18.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м брасс обратном порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -50 м в/с ноги | 1.15 | 10 | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м в/с руки | 1.20 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | рук грибков |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м в/с ноги | 1.15 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | Ног, делаем широкий |
|  |  |  | круг ногами |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** |  |  |  |  |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 19.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м брасс обратном порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -50 м батт | 1.15 | 10 | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | по режиму |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м н/сп | 1.20 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | рук грибков |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м брасс | 1.15 | 10 | Плавание по режиму, |
|  |  |  | следим за техникой |
|  |  |  | Ног, делаем широкий |
|  |  |  | круг ногами |
|  |  |  |  |
| -200 м свободно |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| -50 м в/с | 1.10 | 10 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за техникой |
| -200 м свободно |  |  | Плавание любым |
| **Заключительная часть** |  |  |  | видом |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 20.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Зал, бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: Досточка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | -Бег на дорожке | 30 |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | осанкой |
|  |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | выполнения упражне- |
|  |  |  | ний |
|  |  |  |  |
| ВОДА: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -8000 м к/пл в обратном порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | без остановок. |
|  |  |  |  |
| -1000 м в/с с трубкой |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, плавание на те- |
|  |  |  | хнику. |
|  |  |  | Делаем кувырки на |
|  |  |  | поворотах |
|  |  |  |  |
| -100 м в/с ноги | 1.30 | 10 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
| -200 м свободно |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** |  |  |  |  |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 21.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:00-11:00 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: Досточка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м к/пл руки |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | без остановок. |
|  |  |  |  |
| -1000 м батт в ластах |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, плавание на те- |
|  |  |  | хнику. Камание 2 ру- |
|  |  |  | ками |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -25 м в порядке к/пл ноги |  | 20 | Плавание на технику |
|  |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | ног |
|  |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| -400 м брасс на спине |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** |  |  |  |  |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 23.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Зал, бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц 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** | -Бег на дорожке | 30 |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | осанкой |
|  |  |  |  |
| -Работа на тренажерах |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | выполнения упражне- |
|  |  |  | ний |
|  |  |  |  |
| -Круговые вращения руками (имитация плавания батт) | 1 | 4 | Вращение двумя рука- |
|  |  |  | ми вперед одновре- |
|  |  |  | менно |
|  |  |  |  |
| -Выпрыгивание из полного приседа | 2 | 3 | Прыгаем как можно |
|  |  |  | выше |
|  |  |  | Имитация старта |
|  |  |  |  |
| -Имитация плавания ног, рук |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | выполнения упражне- |
|  |  |  | ний |
| ВОДА |  |  |  |
| -1200 м батт в моноластах |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | грибка |
|  |  |  | Ноги вместе |
|  |  |  | Касание 2 руками |
|  |  |  |  |
| -200 м в/с | 5 | 4 | Плавание по режиму |
|  |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| -400 м брасс на спине |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 24.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: Досточка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 м к/пл в обратом порядке |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | без остановок. |
|  |  |  |  |
| -Работа на резине в порядке к-пл с доской | 3 |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок |
|  |  |  | Руки держим перед |
|  |  |  | собой |
|  |  |  | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно |
| - 500 м свободно |  |  | Плавание любым ви- |
|  |  |  | дом без остановки |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** |  |  |  |  |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 24.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: Колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1600 м к/пл |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | без остановок. |
|  |  |  |  |
| -500 м брасс с колобашкой у кости |  |  | Следим за руками |
|  |  |  | Стараемся не упускать |
|  |  |  | колобашку |
|  |  |  |  |
| -500м брасс с одной рукой |  |  | Каждые 250м меняем |
|  |  |  | руку |
|  |  |  | Делаем широкий круг |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| - 200 м свободно |  |  | Плавание любым ви- |
|  |  |  | дом без остановки |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 25.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: Колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | -1000 м батт |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания, следим за |
|  |  |  | поворотами, плавание |
|  |  |  | без остановок. |
|  |  |  |  |
| - 400 м батт в упражнениях (спина,бока,живот) |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | Ноги вместе |
|  |  |  | Делаем сильную волну |
|  |  |  | Плавание без остановки |
|  |  |  |  |
| -500 м ноги батт |  |  | Ноги вместе |
|  |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  | Ноги работают инте- |
|  |  |  | нсивно |
|  |  |  |  |
| - 200 м свободно |  |  | Плавание любым ви- |
|  |  |  | дом без остановки |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 26.10.2021 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Зал, Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц 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** | -Бег | 20 |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | осанкой |
|  |  |  |  |
| -«Берти» | 5 | 5 | Выполняем подходы |
|  |  |  | без остановок |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  |  |
| - Прыжки звездочкой | 1 | 4 | Ноги, руки ставим ши- |
|  |  |  | роко |
|  |  |  |  |
| ВОДА |  |  |  |
| -1000м брасс на длинное скольжение |  |  | Плавание на технику |
|  |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | грибка |
|  |  |  |  |
| -1000 м в/с |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | грибка руками, делаем |
|  |  |  | правильные повороты |
|  |  |  |  |
| -300 м свободно |  |  | Плавание без остановок |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** |  |  |  |  |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 27.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: Колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Плавание по режиму |
| -Работа на резине (всеми видами) |  |  | Следим за грибками |
|  |  |  | рук и ног |
|  |  |  | Плаваем по свистку |
|  |  |  | Без остановок |
|  |  |  |  |
| - 400 м свободно |  |  | Восстанавливаем силы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** |  |  |  |  |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 28.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:00-11:00 Место проведения: Зал, Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц 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** | -Круговые вращения руками (имитация плавания батт) | 1 | 4 | Вращение двумя рука- |
|  |  |  | ми вперед одновре- |
|  |  |  | менно |
|  |  |  |  |
| -Выпрыгивание из полного приседа | 2 | 3 | Прыгаем как можно |
|  |  |  | выше |
|  |  |  | Имитация старта |
|  |  |  |  |
| -Имитация плавания ног, рук |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | выполнения упражне- |
|  |  |  | ний |
|  |  |  |  |
| ВОДА: |  |  |  |
| -1000 м к/пл в обратном порядке |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за касани- |
|  |  |  | ем на поворотах, |
|  |  |  | ноги вместе |
|  |  |  |  |
| -800 м (75 м брасс + 25 м в/с) |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания. |
|  |  |  | Делаем правильные |
|  |  |  | повороты |
|  |  |  |  |
| - 50 м батт | 1.10 | 10 | Следим за касаниями |
|  |  |  | Пальцы вмеси |
|  |  |  | Плавание по режиму |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | -300 м свободно |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок, следим за техни- |
|  |  |  | кой плавания |
| Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 30.05.2022 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: Колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 1000 м к/пл |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок |
|  |  |  | Следим за поворотами |
|  |  |  |  |
| -500 м упражнение батт |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -500 м упражнение н/нс |  |  | Смена рук каждые 6 |
|  |  |  | ударов ногами |
|  |  |  |  |
| - 500 м упражнение брасс |  |  | Руки брасс, ноги батт |
|  |  |  | Касание 2 руками |
|  |  |  |  |
| -500 м упражнение в/с |  |  | Смена рук каждые 6 |
|  |  |  | ударов ногами |
|  |  |  |  |
| - 400 м свободно |  |  | Восстанавливаем силы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 31.05.2021 группа: ТЭ-1 Время проведения: 09:50-11:50 Место проведения: Бассейн**

**Величина нагрузки: 2ч**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: Подготовка групп мышц организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 1000 м к/пл |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | Плавание без остано- |
|  |  |  | вок |
|  |  |  | Следим за поворотами |
|  |  |  |  |
| -100 м батт | 2 | 4 | Следим за техникой |
|  |  |  | плавания |
|  |  |  |  |
| -100 м н/нс | 2 | 4 | Руки прямые, ноги |
|  |  |  | работают |
|  |  |  |  |
| - 100 м брасс | 2 | 4 | Следим за руками, но- |
|  |  |  | гамии |
|  |  |  |  |
| -100 м в/с | 2 | 4 | Следим за грибками |
|  |  |  |  |
| - 400 м свободно |  |  | Восстанавливаем силы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.