**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 02.06 группа: НП-3 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров баттерфляй |  |  | Два гребка вход |
|  |  |  |  |
| 400 метров руки баттерфляй |  |  | Волна от груди |
|  |  |  |  |
| 400 метров ноги баттерфляй |  |  | Ноги вместе |
|  |  |  |  |
| 400 метров упражнение баттерфляй |  |  | Носки тянем |
|  |  |  |  |
| 400 метров свободно |  |  | Пальцы не оттопыри- |
|  |  |  | ваем |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 04.06 группа: НП-3 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров 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 07.06 группа: НП-3 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, колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров 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 09.06 группа: НП-3 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: доска, колобашка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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 11.06 группа: НП-3 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: маленькие лопатки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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 14.06 группа: НП-3 Время проведения: 14.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 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 15-19.06 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 21-26.06 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка | 20 |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 |  |  | Прожимаем макси- |
|  |  |  | мально мышцы |
| 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 |  |  | Пресса |
|  |  |  |  |
| 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4.Планка 4 по 0,30 секунд |  |  | тело в горизонтальном |
|  |  |  | положении |
| 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 3 по 10 |  |  | Поднимаем ногу как |
|  |  |  | можно выше |
| 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 3 по 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 3. отведение рук в сторону + выпад в сторону + отведение рук перед собой 3 по 8 |  |  | руки в статике |
|  |  |  |  |
| 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 3 по 10 |  |  | Следим за тем чтоб |
|  |  |  | колено не выходило |
|  |  |  | за носки |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 28.06-03.07 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1. Берпи + прыжок из приседа 10 раз |  |  | Все упражнения |
|  |  |  | выполняет друг за |
| 2. Выпады назад + на месте по 10 раз |  |  | другом без отдыха. |
|  |  |  | Всего 3 круга. |
| 3. Отведение ноги наверх 15 раз |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4. Отжимание + мах рукой 6 раз |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 05-10.07 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1. Выпады назад + присед + прыжок 3 по 10 |  |  | следим за коленями, |
|  |  |  | высокий прыжок |
| 2. Мертвая тяга + присед 3 по 15 |  |  | положение осанки |
|  |  |  | отдых между |
| 3. Отведение ноги наверх 3 по 10 + в сторону 3 по 10 |  |  | подходами 30-40 |
|  |  |  | секунд отдых |
|  |  |  | между упражнениями |
|  |  |  | 2-3 минуты |
|  |  |  |  |
| 1. Гиперэкстензия 1 рукой 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 |  |  | тело отрываем |
|  |  |  | максимально от пола |
| 2.Тяга в наклоне 4 по 10 + разгибание рук в наклоне 4 по 10 |  |  | следим за движениями |
|  |  |  | рук |
| 3. Махи ладошками вниз 4 по 50 + ладошками наверх 4 по 50 + жим |  |  | руки в статике не |
| гантелей (бутылочек) 4 по 10 |  |  | расслабляем |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 12-17.07 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. Опускание в планку + скручивания в планке 4 раза + отжимания 3 раза+ |  | 2. раза всего 4 круга | спину сильно не округляем |
| присед |  |  | плавное опускание |
|  |  |  | корпуса в положение |
|  |  |  | планки, грудью стара- |
|  |  |  | емся коснуться пола |
| 3. Отведение рук в сторону + вперед 15 раз + касание плеча 30 раз + велосипед |  | 50 раз. 4 круга | локти слегка согнуты, но не расслаблены |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 10 |  |  | прожимаем |
|  |  |  | ягодичную мышцу |
|  |  |  |  |
| 5. Неполные скручивания 4 по 10 |  |  | голову руками не тя- |
|  |  |  | нем |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата19-24.07 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговые вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1.Отведение согнутой ноги наверх 20 раз |  |  | выполняем все 5 |
|  |  |  | упражнений без |
| 2.Отведение прямой ноги наверх 20 раз |  |  | отдыха на одну ногу. |
|  |  |  | Далее отдых 30 секунд |
| 3.Пружиним в верхней амплитуде 20 раз |  |  | Далее 5 упражнений |
|  |  |  | на вторую ногу, без |
| 4.Сгибание ноги (на бицепс бедра) 20 раз |  |  | отдыха. |
|  |  |  |  |
| 5.Отведение согнутой ноги в сторону 20 раз |  |  | Подконтрольно |
|  |  |  | опускаем и поднимаем |
|  |  |  | ноги |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата26-31.07 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка | 20 |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1. Приседания ноги чуть шире плеч |  |  | Приседания длинною |
|  |  |  | в 1000 секунд!!! 10 |
| 2. Приседания плие |  |  | блоков по 100 секунд, |
|  |  |  | перерыв 10 секунд все |
| 3. Присед с шагом в сторону |  |  | упражнения делаем с |
|  |  |  | отдыхом всего лишь |
| 4. Присед с махом ноги в сторону |  |  | 10 секунд. Каждое |
|  |  |  | упражнение сто |
| 5. Пружинка 2 раза внизу |  |  | секунд. |
|  |  |  |  |
| 6. Присед с махом вперед, выброс ноги |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 7. Присед в три шага в сторону |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 8. Присед + выпад назад |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 9. Ноги узко, присед упора на одну ногу |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 10. Присед + подъем на носки |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 02-07.08 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка | 20 |  | 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:09-14.08 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка | 20 |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1. Неполные скручивания 1 мин |  |  | максимально |
|  |  |  | прожимаем мышцы |
|  |  |  | пресса |
| 2. Скручивания в сторону 30 секунд в каждую |  |  | ноги на ширине плеч |
|  |  |  |  |
| 3. Велосипед 1 мин |  |  | следим за дыханием |
|  |  |  |  |
| 4. Подъем ног 1 мин |  |  | плавное поднимание и |
|  |  |  | опускание ног |
| 5. Планка 1 мин |  |  | тело горизонтальном |
|  |  |  | положении |
|  |  |  |  |
|  |  |  | пять упражнений без |
|  |  |  | отдыха всего 4 круга |
|  |  |  | отдых между |
|  |  |  | подходами не более 1 |
|  |  |  | минуты |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата:16-21.08 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка | 20 |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1.Ягодичный мостик на 1 ноге 4 по 20 |  |  | Ягодичную |
|  |  |  | прожимаем |
| 2.Ягодичный мостик со сведением ног 4 по 20 |  |  | Ноги на ширине плеч |
|  |  |  |  |
| 3.Статика в положении «ягодичный мостик» 4 по минуте |  |  | Держим ягодичную в |
|  |  |  | статике |
|  |  |  |  |
| 4.Отведение ноги наверх 4 по 15 |  |  | Следим за углом |
|  |  |  |  |
| 5.Отведение ноги в сторону 4 по 15 |  |  | Подконтрольное |
|  |  |  | Отведение ноги |
|  |  |  |  |
| 6.Мертвая тяга 4 по 20 |  |  | Спину не напрягаем |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата:23-31.08 группа: НП-3 Время проведения: Место проведения: самостоятельная работа**

**Величина нагрузки:**

**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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Разминка | 20 |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. Выталкивание рук 4 по 10 + велосипед в планке 4 по 1 мин |  |  | Руки находятся в |
|  |  |  | статике |
|  |  |  |  |
| 2. Отжимания с махом руки перед собой 4 по 12 |  |  | Грудью стараемся ко- |
|  |  |  | снуться пола |
| 3. Отведение руки в сторону 4 по 10 + сгибание руки на бицепс 4 по 10 |  |  | Вместо гири можно |
|  |  |  | воспользоваться |
|  |  |  | бутылочками с водой |
|  |  |  |  |
| 4. Обратные отжимания 4 по 10 |  |  | Выполняем не спеша |
|  |  |  |  |
| 5. Неполные скручивания 4 по 10 + велосипед 4 по 15 |  |  | Прожимаем пресс |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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