**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 01.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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 |  | 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 + велосипед |  | 10 раз | Прожимаем макси- |
|  |  | +15раз | мально мышцы |
| 6. Попеременные подъемы ног |  | 10 раз | Пресса |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Поднимаем ногу как |
|  |  |  | можно выше |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за тем чтоб |
|  |  |  | колено не выходило |
|  |  |  | за носки |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 02.10 группа: НП-3 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: трубка, лопатки, ласты, доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Вода |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 800 метров вольный стиль ( лопатки, трубка) |  |  | Локоть держит |
|  |  |  | угол |
|  |  |  | Голова находится в |
|  |  |  | воде |
|  |  |  |  |
| 800 метров ноги вольный стиль |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | Ногами |
|  |  |  |  |
| 800 метров комплексное плавание в ластах |  |  | Следим за порядком |
|  |  |  | Стилей |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | Дыхание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | Хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | Задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 04.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 |  |  | Логти должны |
|  |  |  | Касаться колен |
| 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 |  |  | Прожимаем пресс |
|  |  |  |  |
| 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 |  |  | Выполняем медленно |
|  |  |  | Чувствуем горение |
|  |  |  | Мышц пресса |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за |
| 4.Планка 4 по 0,30 секунд |  |  | положением тела |
| (<https://m.vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FikEbneDyq10> |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 05.09 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 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** |  |  |  |  |
| Вода |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2200 метров любым стилем |  |  | Работаем без |
|  |  |  | остановки |
|  |  |  | Соблюдаем технику |
|  |  |  | Скольжение |
|  |  |  |  |
| Старты |  |  | С тумбы |
|  |  |  | С воды |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| повороты |  |  | Быстрые четкие |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 06.09 группа: НП-3 Время проведения: 8.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 3 по 10 |  |  | Колени не выходят за |
|  |  |  | Носки, интенсивное |
|  |  |  | Выталкивание рук |
|  |  |  | Перед собой |
|  |  |  |  |
| 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 3 по 10 |  |  | Держим равновесие |
|  |  |  |  |
| 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой |  | 3\*8 | Подконтрольное |
|  |  |  | отведение рук |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 3 по 10 |  |  | Следим за коленями |
|  |  |  | Интенсивные удары |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 07.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 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** |  |  |  |  |
| Вода |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |
| 600 метров баттерфляй |  |  | Волна от груди |
|  |  |  | Руки своды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
| 600 метров на спине |  |  | Таз не тонет |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Восстанавливаем ды- |
|  |  |  | хание |
| **Заключительная часть** |  |  |  |  |
| Заминка: |  |  |  |
| Растяжка |  |  |  |
|  |  |  | ЧСС |
| Подведение итогов. | 20 |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 08.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| 1. Интенсивные шаги в сторону 3 по 1 минуте + прыжки с хлопком над головой |  |  | выполняем два |
| 3 по 1 минуте |  |  | упражнения подряд |
|  |  |  | без отдыха, 3 |
|  |  |  | круга. между |
|  |  |  | кругами отдых 30 сек |
|  |  |  |  |
| 2. Опускание корпуса из приседа в планку и подъем наверх 3 по 20 раз |  |  | Медленно опускаемся |
|  |  |  | В присед, контроли- |
|  |  |  | руем каждое движение |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 09.10 группа: НП-3 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: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| Наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| Перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 800 метров на спине |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  | Таз не тонет |
| 600 метров ноги брасс |  |  | Колени не сгибаем |
|  |  |  | Носки тянем |
|  |  |  |  |
| 600 метров (75 вольный стиль+25 на спине) руки |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | Руками, ноги не рабо- |
|  |  |  | тают |
|  |  |  |  |
| 800 метров (50 баттерфляй+50на спине) ноги |  |  | Волна от груди, |
|  |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 11.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| 1. Отжимания |  | 3 по 12 | Грудью касаемся пола |
|  |  |  |  |
| 2. Жим гантелей 1 рука 3 по 10 + 2 руки 3 по 10 |  |  | Локти не |
|  |  |  | выворачиваем |
|  |  |  |  |
| 3. Пуловер |  | 3 по 15 | Корпус поднимаем |
|  |  |  | Как можно выше от |
|  |  |  | пола |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 12.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 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** |  |  |  |  |
| Вода: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 12000 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 13.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал: |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| 1. Отведение ноги наверх + в сторону 3 по 10 одинарных + 3 по 10 двойных |  |  | Руки под плечами |
|  |  |  | Ноги под углом |
|  |  |  |  |
| 2. Выпады вперед + назад |  | 3 по 10 | Держим равновесие |
|  |  |  |  |
| 3. Приседания + мертвая тяга |  | 3 по 15 | Следим за коленями |
|  |  |  | Не выходят за носки |
|  |  |  |  |
| 4. Наклоны на ягодичную 3 по 10 + ягодичный мостик 3 по 15 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 14.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 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** |  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| 600 метров ноги баттерфляй |  |  |  |
|  |  |  | Ноги вместе, носки |
| Баттерфляй |  | 8\*50 | тянем |
|  |  |  |  |
| 600 метров руки баттерфляй |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| Баттерфляй |  | 12\*25 |  |
|  |  |  | Руки с воды выходят |
| 200 метров упражнение баттерфляй |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 15.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал: |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| 1.Скручивания стоя 4 по 20 + наклоны в сторону 4 по 20 |  |  | Руки под плечами |
|  |  |  | Ноги под углом |
| 2.Скручивания в сторону лежа 4 по 20+велосипед 4 по 20 |  |  |  |
|  |  |  | Держим равновесие |
| 3.Скручивание + подъем ноги 4 по 10 на каждую |  |  |  |
|  |  |  | Следим за коленями |
|  |  |  | Не выходят за носки |
|  |  |  | Соблюдаем технику |
|  |  |  | безопасности |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 16.10 группа: НП-3 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: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Вода: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание на ногах |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| баттерфляй |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 свободно |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 свободно |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| Брасс |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 свободно |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 18.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Все упражнения выполняет друг за другом без отдыха. Всего 3 круга. |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. Берпи + прыжок из приседа 10 раз |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2. Выпады назад + на месте по 10 раз |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 19.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 120 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| Наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| Перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Вода: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 500 метров упражнение на спине |  |  | Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
| на спине |  | 8\*50 |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
| 500 метров на спине |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| на спине |  | 12\*25 | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
| откупаться 200 метров |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 20.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| 1. Выпады назад + присед + прыжок 3 по 10 |  |  | Выпрыгиваем |
|  |  |  | максимально высоко |
|  |  |  |  |
| 2. Мертвая тяга + присед 3 по 15 |  |  | Штангу ведем по |
|  |  |  | Ногам , при |
|  |  |  | приседании следим за |
|  |  |  | коленями |
|  |  |  |  |
| 3. Отведение ноги наверх 3 по 10 + в сторону 3 по 10 |  |  | отдых между |
|  |  |  | подходами 30-40 |
|  |  |  | секунд |
|  |  |  |  |
|  |  |  | отдых между |
|  |  |  | упражнениями 2-3 |
|  |  |  | минуты |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 21.09 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 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** |  |  |  |  |
| Вода: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание руки |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 400 метров вольный стиль руки |  |  | Активная работа рука- |
|  |  |  | ми |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 400 метров вольный стиль руки |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 4\*100 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость, интенсивная ра- |
|  |  |  | бота ногами |
|  |  |  |  |
| Откупаться 200 метров |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 22.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| 1. Гиперестезия 1 рукой 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 |  |  | Максимально высоко |
|  |  |  | поднимаем тело от |
|  |  |  | пола |
|  |  |  |  |
| 2.Тяга в наклоне 4 по 10 + разгибание рук в наклоне 4 по 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 3. Махи ладошками вниз 4 по 50 + ладошками наверх + жим |  | 4 по 50 | Руки держим с |
| гантелей |  | 4 по 10 | напряжении |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 23.10 группа: НП-3 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: колобашка, доска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Вода |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Следим за поворотами |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание упражнение |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  |  |
| На спине |  | 8\*50 | Максимальная |
|  |  |  | скорость |
|  |  |  |  |
| 600 метров на спине |  |  | Колени не сгибаем |
|  |  |  | Таз не тонет |
|  |  |  | Ладонь разворачиваем |
|  |  |  | наружу |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| На спине |  | 12\*25 | Максимальная |
|  |  |  | скорость |
|  |  |  |  |
| 200 метров откупаться |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 25.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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 |  | 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 + велосипед |  | 10 раз | Прожимаем макси- |
|  |  | +15раз | мально мышцы |
| 6. Попеременные подъемы ног |  | 10 раз | Пресса |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Поднимаем ногу как |
|  |  |  | можно выше |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за тем чтоб |
|  |  |  | колено не выходило |
|  |  |  | за носки |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 26.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 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** |  |  |  |  |
| Вода |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 800 метров комплексное плавание |  |  | Без остановки, |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  | Техникой |
|  |  |  |  |
| брасс |  | 8\*50 | Максимальная |
|  |  |  | скорость |
|  |  |  | Со старта |
|  |  |  |  |
| 600 брасс ноги |  |  | Широкий толчок нога- |
|  |  |  | ми |
|  |  |  |  |
| 200 метров свободно |  |  | Восстанавливаем |
|  |  |  | дыхание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 27.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 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 |
|  |  |  |  |
| 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 3 по 10 |  |  | Колени не выходят за |
|  |  |  | Носки, интенсивное |
|  |  |  | Выталкивание рук |
|  |  |  | Перед собой |
|  |  |  |  |
| 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 3 по 10 |  |  | Держим равновесие |
|  |  |  |  |
| 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой |  | 3\*8 | Подконтрольное |
|  |  |  | отведение рук |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 3 по 10 |  |  | Следим за коленями |
|  |  |  | Интенсивные удары |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 28.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 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: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1200 метров комплексное плавание руки |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | Руками, следим за |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
| Вольный стиль руки |  | 8\*50 | Интенсивная работа |
|  |  |  | руками |
|  |  |  |  |
| 400 вольный стиль ноги |  |  | Носки тянем |
|  |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  |  |
| Вольный стиль ноги |  |  | Максимальная |
|  |  |  | скорость |
|  |  |  |  |
| 200 метров вольный стиль руки |  | 4\*100 | Стараемся уложиться |
|  |  |  | в режим |
|  |  |  |  |
| Вольный стиль |  | 8\*50 | Интенсивная работа |
|  |  |  | Рук и ног |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 29.10 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: бассейн Пуровский**

**Величина нагрузки: 60 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** |  |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику |
| На каждом тренажере |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| 1. Отжимания |  | 3 по 12 | Грудью касаемся пола |
|  |  |  |  |
| 2. Жим гантелей 1 рука 3 по 10 + 2 руки 3 по 10 |  |  | Локти не |
|  |  |  | выворачиваем |
|  |  |  |  |
| 3. Пуловер |  | 3 по 15 | Корпус поднимаем |
|  |  |  | Как можно выше от |
|  |  |  | пола |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 30.10 группа: НП-3 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 |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Вода: |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1200 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| брасс |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 600 метров брасс |  |  | Широкий толчок |
|  |  |  | ногами, руки при- |
|  |  |  | жимаем к себе |
|  |  |  |  |
| брасс |  | 12\*25 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| Откупаться 200 метров |  |  | Восстановление |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.