**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 01.09 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 02.09 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: 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  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 500 метров вольный стиль |  |  | Локоть держит  |
|  |  |  | угол |
| 400 метров руки баттерфляй |  |  |  |
|  |  |  | Руку стараемся поло- |
| 600 метров комплексное плавание в обратном порядке |  |  | жить как можно  |
|  |  |  | дальше |
| 200 метров свободно |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 03.09 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 04.09 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, 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 на спине |  |  | Руки с воды выходят  |
|  |  |  | прямые |
| 400 метров руки на спине |  |  |  |
|  |  |  | Таз не тонет |
| 400 метров ноги на спине |  |  |  |
|  |  |  | Носки тянем |
| 400 метров упражнение на спине |  |  |  |
|  |  |  | Ладошки после гребка  |
| 200 метров свободно |  |  | внутренней стороной |
|  |  |  | смотрят на дорожки |
|  |  |  | разделительные |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **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 07.09 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров вольный стиль |  |  | Гребок длинный |
|  |  |  |  |
| 400 метров руки вольный стиль |  |  | следим за положением |
|  |  |  | кисти |
| 400 метров ноги вольный стиль |  |  |  |
|  |  |  | Ноги работают интен- |
| 400 метров упражнение вольный стиль |  |  | сивно |
|  |  |  |  |
| 400 метров свободно |  |  | Дышим на две  |
|  |  |  | стороны |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 08.09 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 09.09 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: плавательные принадлежности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| Наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| Перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |   |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1800 метров комплексное плавание |  |  | Следим за техникой |
|  |  |  |  |
| 200 метров упражнение баттерфляй |  |  | Дышим на две сто- |
|  |  |  | роны |
| 200 метров упражнение на спине |  |  |  |
|  |  |  | Выполняем повороты, |
| 200 метров упражнение брасс |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 200 метров упражнение вольный стиль |  |  | в/с и н/сп смена рук |
|  |  |  | После 6 ударов но- |
|  |  |  | гами |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 10.09 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 11.09 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, 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 |
|  |  |  |  |
| 500 метров ноги баттерфляй |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
|  |  |  |  |
| Баттерфляй |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 500 метров руки баттерфляй |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
| Баттерфляй |  | 10\*25 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 упражнение баттерфляй |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 13.09 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 14.09 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
| 500 метров ноги баттерфляй |  |  |  |
|  |  |  |  Ноги вместе, носки |
| Баттерфляй |  | 8\*50 | тянем |
|  |  |  |  |
| 500 метров руки баттерфляй |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
| Баттерфляй |  | 12\*25 |  |
|  |  |  | Руки с воды выходят |
| 200 метров упражнение баттерфляй |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 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 15.09 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 16.09 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: 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 |
|  |  |  |  |
| 100 свободно |  |  | Восстановление  |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| вольный стиль |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 100 свободно |  |  | Восстановление  |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| Брасс |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 200 свободно |  |  | Восстановление  |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 17.09 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 |  |  | Работаем без останов- |
|  |  |  | ки 2 упражнения под-  |
|  |  |  | ряд |
|  |  |  |  |
| 2. Выпады назад + на месте по 10 раз |  |  | Держим равновесие |
|  |  |  |  |
| 3. Отведение ноги наверх 15 раз |  |  | Угол держим 90  |
|  |  |  |  |
| 4. Отжимание + мах рукой 6 раз |  |  | Грудью касаемся пола |
|  |  |  |  |
| 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |  |  | Плавное опускание и  |
|  |  |  | поднимание ног |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 18.09 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 400 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| 400 метров упражнение на спине |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
| на спине |  | 8\*50 |  |
|  |  |  | Максимальная ско- |
| 400 метров на спине |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| на спине |  | 12\*25 | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
| откупаться 200 метров |  |  |  |
|  |  |  | Следим за дыханием, |
|  |  |  | техникой |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 20.09 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 |
|  |  |  |  |
| 200 метров вольный стиль руки |  |  | Восстановления дыха- |
|  |  |  | ния |
|  |  |  |  |
| вольный стиль ноги |  | 4\*100 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость, интенсивная ра- |
|  |  |  | бота ногами |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| 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 22.09 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 23.09 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: 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 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-  |
|  |  |  | шего толчка |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Руки прижимаем к се- |
|  |  |  | бе, вниз под себя не |
|  |  |  | опускаем |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 24.09 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 25.09 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, 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 : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание на руках |  |  | Ноги не подключаем |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание на ногах |  |  | Интенсивная работа |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание руки |  |  | Ноги не подключаем |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Интенсивная работа  |
|  |  |  | ногами |
|  |  |  |  |
| 200 брасс |  |  | Длинное скольжение |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 27.09 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: 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 28.09 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: 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 вольный стиль |  |  |  Ноги вместе, носки |
|  |  |  | тянем |
| 800 метров в маленьких лопатках (руки баттерфляй, ноги брасс) |  |  |  |
|  |  |  | Руки с воды выходят |
|  |  |  | одновременно |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | Работаем на технику |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 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 29.09 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 30.09 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение  |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию  |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| Наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| Перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |   |  |  |  |
| Зал : |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  | Соблюдаем технику  |
| На каждом тренажере  |  | 3\*15 | безопасности |
|  |  |  |  |
| Вода : |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1000 метров комплексное плавание |  |  | Выполняем повороты, |
|  |  |  | скольжения, выход |
|  |  |  |  |
| Брасс |  | 8\*50 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 400 метров брасс |  |  | Широкий толчок  |
|  |  |  | ногами, руки при- |
|  |  |  | жимаем к себе |
|  |  |  |  |
| Брасс |  | 12\*25 | Максимальная ско- |
|  |  |  | рость |
|  |  |  |  |
| 600 метров комплексное плавание |  |  | упражнение |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Откупаться 200 метров |  |  | Восстановление  |
|  |  |  | дыхания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка:  | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка  |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.