ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп

НП-1

Цель: изучения техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 1 ч 15 минут (75 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **10 мин** |  |
|  | Работа ногами кролем сидя на бортике  Отработка выдохов в воду  Упражнение звездочка или поплавок, на задержке  Работа ногами кроль у стенки с выдохом в воду | 3 минуты  2 минуты  2 минуты  3 минуты | Прямые ноги, натянутые носки.  Отработка вдохов и выдохов в воду, вдох осуществляется ртом над водой – выдох носом под водой  Долгая задержка дыхания  Прямые руки , ноги, и быстрый вдох с долгим выдохом, постоянная работа ногами до команды стоп |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **50 мин** |  |
|  | 3 \* 50 На груди ноги кроль с доской  3 \* 50 (25 на груди + 25 на спине с доской) |  | Следить за прямыми руками и быстрым вдохом с долгим выдохом в воду  Следить за мелкой работой ногами и ровно вытянутом положении тела |
| 3 \* 50 на спине ноги, руки в стрелку    4 \* 25 ускорение в парах на груди с доской    4 \* 50 поочередная работа руками на спине через стрелку      4 \* 50 Одновременная смена на спине руками  4 \* 25 на перегонки с доской на груди  8 \* 25 на груди с доской руками и ногами, вдох на каждый гребок в сторону с паузой в окончании гребка |  | Контролировать натяжение стрелки , прямых локтей , пальцев вместе кисти  Контролировать работу ног, и работу прямых рук через паузу в стрелке на 5 счетов  Одновременная смена руками через 3 счета с паузами одной руки около головы второй руки около бедра  Удержания темпа ног от начала до конца, опускание голову под руки, натянутые руки  Контролировать поворот головы в сторону, затылок лежит на руке, половина головы под водой , макушка головы лежит параллельно руке которая держит доску |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 10 мин |  |
|  | Прыжки в воду. |  | Контролировать технику безопасности |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Классификация различных видов мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
4. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.