ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Цель: Аэробная работа в зоне V3 (25-26), акцент совершенствование поворотов и выходов

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 3 часа (180 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **55 мин** |  |
|  | Разминка  -планка-стрелка  -Змейка  -четвереньки-собака мордой вниз  -смена сторон в положении выпада  -плечевой мост с постепенным разгибанием позвоночника  Корпус – 4 круга по 40 сек, между кругами 1 мин отдых  -ноги кроль лежа на животе  -неваляшка со сгибанием колена  -Плечевой с соединением разноименных конечностей  -опускание бедра лежа на спине  -боковой мост с переносом ноги  Суперсет 3 круга  -тяга верхнего блока прямыми руками  -бросок мяча в пол (5 кг)  Суперсет 3 круга  -жим штанги лежа  -отжимания от пола  Заминка  -растяжка грудных мышц  -растяжка широчайшей мышцы сидя на пятках | 10 мин.  20 мин  10 мин  10 раз  20 сек  10 мин  5 раз  10 раз  5 мин | -Не сгибать колени, в стрелке вытянуться на носки  -не запрокидывать голову назад и не поднимать плечи  -движения от ягодиц, движения плавные и под контролем  - не заваливаться на бок, движения плавные  - не проваливать таз, движения плавные под контролем  -не расслаблять мышцы живота, ноги а пол не класть  -в верхней точке сохранять нейтральное положение позвоночника, локоть четко под плечом  -колени немного согнуты, на выдохе тянем прямые руки до касания с бедрами, на вдохе возвращаемся  -сохранять нейтральное положение поясницы, локти немного сверху  -на вдохе сгибаем руки, на выдохе выжимаем наверх  -не расслаблять мышцы спины и живота. Сохранять нейтральное положение позвоночника |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **100 мин** |  |
|  | 1000 руки (200 упр способ +50 коорд) 9\*100 связки(3) через раз,акцент техника и повороты. 10\*50 батт(5),кр(5)( 4 раза техника+ 1 раз разгон) | 40 мин | Контролировать количество гребков, движения плавные и с хорошей амплитудой. Акцент на чувство воды и проработку гребка |
| 12\*25 с середины(12,5) повороты кроль (5+пов+7 в 80,90,100% через 4 раза) 100 откуп 4\*100 ноги батт на спине,отдых 20. 100 откуп | 20 мин | Набирать скорость на поворот, хорошая и плотная группировка во время вращения  Следить за положением ног во время отталкивая, жесткая стрелка. Вижения под водой с хорошей мощностью и амплитудой |
| 8\*(150связка б/сп/бр пульс 24,25,отдых 10+ 50 батт пульс 24,25,отдых 10+ 25 макс +75 откуп) | 40 мин | Контролировать количество гребков, движения плавные и с хорошей амплитудой. Акцент на чувство воды и проработку гребка  Следить за положением ног во время отталкивая, жесткая стрелка. Вижения под водой с хорошей мощностью и амплитудой |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 20 мин |  |
|  | 500 кроль, толчки с поворотом макс,выходы 2,3 движения. Техника 700 руки кроль,трубка. Акцент высокий локоть в гребке | 15 мин | Следить за положением ног во время отталкивая, жесткая стрелка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Старт + выход + подхват | 5мин | Следить за положением рук при входе в воду |

# 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.