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 позвоночникаКорпус – 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 ногиСуперсет 3 круга-тяга верхнего блока прямыми руками -бросок мяча в пол (5 кг)Суперсет 3 круга-жим штанги лежа-отжимания от полаЗаминка-растяжка грудных мышц-растяжка широчайшей мышцы сидя на пятках | 10 мин.20 мин10 мин10 раз 20 сек10 мин5 раз10 раз5 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 откуп4\*100 ноги батт на спине,отдых 20.100 откуп | 20 мин | Набирать скорость на поворот, хорошая и плотная группировка во время вращенияСледить 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 гребкаСледить 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. Техника700 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.