ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп

ТЭ-1

Цель: Аэробная работа акцент совершенствование поворотов и выходов

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **35 мин** |  |
|  | Разминка  -планка-стрелка  -Змейка  -четвереньки-собака мордой вниз  -смена сторон в положении выпада  -плечевой мост с постепенным разгибанием позвоночника  Корпус – 3 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  Заминка  -растяжка грудных мышц  -растяжка широчайшей мышцы сидя на пятках | 10 мин.  20 мин  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 |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **60 мин** |  |
|  | 300 (200 кр 5/5, 100 кмпл техника) 2\*(8\*25 кроль без дыхания +50 откуп)Режим 1 мин | 20 мин | Контролировать количество гребков, движения плавные и с хорошей амплитудой. Акцент на чувство воды и проработку гребка |
| 2\*(6\*100 кроль,пульс 22,23,24, через два раза,гребки ровно каждый бассейн, режим 1.50+100 ноги батт на спине,акцент окончание носком) | 20 мин | Контролировать количество гребков, движения плавные и с хорошей амплитудой. Дыхание 3/2. Акцент на чувство воды и проработку гребка |
| 16\*25 с середины, с отметки 12,5 разгон на поворот(5м+пов+10м в 80-90% усилий) и откуп до 12,5 + 100 откуп. | 20 мин | Акцент быстрый поворот,сильный толчок и слитный быстрый выход  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 |
| **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.