ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп

ТЭ-2

Цель: Аэробная работа акцент совершенствование поворотов и выходов

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 1 час 45 минут (105 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Техника безопасности**  | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **25 мин** |  |
|  |  800 в\ст6\*100 ласты упр ноги дел\ноги кр8\*25усккорения кмпл | 10 мин.10 мин5 мин | Следить за дыханием, хорошие подходы к поворотамМощный удар ногами с акцентом внизуМаксимально быстрые ускорения с хорошей техниковй |
| **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 выходНабирать 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 |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 15 мин |  |
|  | 700 руки кроль,трубка. Акцент высокий локоть в гребке | 10 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