ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп

ТЭ-4

Цель: Аэробная работа акцент совершенствование поворотов и выходов

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 1 час (60 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Техника безопасности**  | **3 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **7 мин** |  |
|  | 600 в\ст трубка большие лопатки | 7 мин. |  Хороший мощный гребок с паузой в окончании |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **40 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 |
|  |  |  |
| 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** | 10 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Старт + выход + подхват  | 10мин | 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.