**ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ № 12**

для самостоятельной подготовки спортсменов группы **ТЭ-4 года** обучения

ЧУДО СДЮСШОР "Нефтяник" **отделения плавание**

старшего тренера-преподавателя **ИНАКЕ КИРИЛЛА КИРИКОВИЧА**

**04-08.04.2022г.**

| Дата проведения | Место проведения | Цели и задачи тренировочного занятия | Краткое содержание (описание) тренировочного занятия | Дозирование нагрузки |
|---|---|---|---|---|
| 04.04.2022<br>понедельник | плавательный бассейн - 25 м "Водолей" | **Общая выносливость**<br>Развитие силовых качеств гребка<br>Совершенствование аэробных качеств<br>Воспитание морально-волевых качеств | 1. от 400 до 50 - КПЛ:<br>400-300-200-100 кпл (х25м) пк<br>350 в/с-250 бр-150 н/с-50 бат ПК<br>2.(3х50 в/с равномерно + 25 ос!!! 25 V)х4 ноги<br>3. от 400 до 50 - В/С лопатки:<br>400-300-200-100 пк<br>350-250-150-50 р | чер.30 сек.<br><br><br>R = 1.30"<br>чер.30 сек. |
| 05.04.2022<br>вторник | плавательный бассейн - 25 м "Водолей" | **Базовая выносливость**<br>Совершенствование аэробных качеств<br>Воспитание целеустремленности и дисципли-нированности | 1. 200 н/с+100кпл+200бр+100кпл+200в/с+100кпл<br>2. 8х75 ос ноги<br>3. 500+400+300+200+100 пк в/с лопатки<br>4. 500 брасс (50 н + 25 упр.+ 25 пк) | чер.10 сек.<br>R = 2.00"<br>чер.30 сек. |
| 06.04.2022<br>среда | плавательный бассейн - 25 м "Водолей" | **Скоростно-силовой гликолиз**<br>Развитие скоростно-силовых качеств<br>Совершенствование техники плования в/ст<br>Формирование сознательного интереса к изучению способов плавания | 1. 16х50 кпл. связки (дс-сб-бк-ос)<br>2. 12х25 ос упр<br>3.(2х50 в/с равномерно + 12,5 ос!!! 12,5 V)х6 ноги<br>4. 12х25 кпл упр<br>5. 800 в/с с трубкой м/л считать гребки<br>6. 6х50 ос + из кпл "створы"-старт,поворот,финиш | чер.10 сек.<br>чер.30 сек.<br>R = 1.30"<br>чер.30 сек.<br><br>чер.1 мин. |
| 07.04.2022<br>четверг | плавательный бассейн - 25 м "Водолей" | **Общая выносливость**<br>Развитие дыхательной системы<br>Совершенствование аэробных качеств<br>Воспитание настойчивости,воли,трудолюбия | 1. 6х100 пк (кпл. + кпл. наоборот)<br>2. 6х100 ос ноги<br>3. 8х(150+100+50) пк в/с лопатки<br>4. 600 ос (50 упр.+ 25 пк) | чер.10 сек.<br>R = 2.40"<br>чер.20 сек. |
| 08.04.2022<br>пятница | плавательный бассейн - 25 м "Водолей" | **Базовая выносливость**<br>Развитие мощности гребка<br>Совершенствование аэробных качеств<br>Формирование сознательного участия в тренировочном процессе | 1. 12х50 кпл. связки (дс-сб-бк)<br>2. 4х150 ос ноги<br>3. 30х100 в/с (10-без лопаток; 10-с м/л; 10-с б/л)<br>4. 600 - (50 упр.+ 50 пк) упр. из кпл. + пк в/с | чер.10 сек.<br>R = 4.00"<br>чер.20 сек. |
| суббота<br>воскресенье | домашние условия | **Домашнее задание**<br>Совершенствование ОФП через ОРУ | Комплекс №1 - координационные способности<br>Комплекс №2 - гибкость | 45 мин.<br>45 мин. |