ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ № 18

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

ЧУДО СДЮСШОР "Нефтяник" **отделения плавание**

старшего тренера-преподавателя **ИНАКЕ КИРИЛЛА КИРИКОВИЧА**

11-13.05.2022г.

Дата проведения	Место проведения	Цели и задачи тренировочного занятия	Краткое содержание (описание) тренировочного занятия	Дозирование нагрузки
11.05.2022 среда	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 12х75 кпл беэ ведущего 2. 8х75 ос н 3. 8х(25+50+75) пк ласты (д-с-д-к) 4. 30х75 к пк с/л	чер.15 сек. R = 1.35" R = 50"на 50м R = 1.10"
12.05.2022 четверг	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Базовая выносливость** Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисципли-нированности	1. 10х100 кпл + кпл наоборот 2. 24х50 ласты (3 н + 25 прон + 3 д пк + 25 б/дых) 3. 600 к с/тл 4. 20х100 к пк м/л (4-равномерно + 1 мах!!!) 5. 300 ос (50 упр + 25 пк)	чер.15 сек. R = 55" R = 4х1.30"+ 2.00"
13.05.2022 пятница	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Скоростно-силовой гликолиз** Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование техники плования в/ст Формирование сознательного интереса к изучению способов плавания	1. 400 к + 300 бр + 200 с + 100 кпл 2. 50+100+150+200+150+100+50 ос н ласты 3. 4 х (3х50 + 25 мах!!!25 откуп) к с/тл 4. 50+100+150+200+150+100+50 ос пк ласты 5. 4 х (3х50 + 25 мах!!!25 откуп) к с/тл 6. 800 к со сменой лидера (х50)	 R = 50"на 50м R = 3х50"+ 1.30" R = 45"на 50м R = 3х50"+ 1.30"
суббота воскресенье	домашние условия	**Домашнее задание** Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.