ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ №20

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

ЧУДО СДЮСШОР "Нефтяник" **отделения плавание**

старшего тренера-преподавателя **ИНАКЕ КИРИЛЛА КИРИКОВИЧА**

Дата проведения	Место проведения	Цели и задачи тренировочного занятия	Краткое содержание (описание) тренировочного занятия	Дозирование нагрузки
23.05.2022 понедельник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 30х50 пк с/л + ласты (2 д + 1с + 2 д + 1 к) 2. (8х50 V2 + 50 V5 + 50V6) х 3 к пк м.с. доп. отдых=1" 3. 12х100 к с/тл + трубка 4. 300 осн (25 н + 25 упр + 25 пк)	R = 55" R = 8 х 45"+ 50"+ 1.00" R = 1.45"
24.05.2022 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Базовая выносливость** Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисципли-нированности	1. 24х50 кпл связки (дс - с - сб - б -бк - к) 2. 400 осн н (75 равномерно + 25 мах!!!) 3. (200 V5 + 200 V2)х5 к V5 - пк ; V2 - пк с/л 4. 300 осн (50 упр + 25 пк) 5. 16х50 пк ласты (дс + с) 6. 2х25 ласты проныр (Нд + Нс) мах!!!	R = 55" на 50м R = 3.30" + 3.45" R = 50"
25.05.2022 среда	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. (100 + 200) х 4 кпл пк 2. (50 н осн мах!!+200 пк с+50 н к мах!!+200 пк б)х2 3. 12х100 к пк м/л 4. (50 осн мах!! + 200 с + 50 к мах!! + 200 б)х2 пк 5. 25 осн с/с пк мах!!!	R = 1.45" + 3.30" R = Н-1.30" + ПК-4.00" R = 1.35"+ 1.30"+ 1.25" R = 1.30" + 4.00"
26.05.2022 четверг	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие дыхательной системы Совершенствование аэробных качеств Воспитание настойчивости,воли,трудолюбия	1. 4х150 кпл связки через ведущий способ 2. 500 к р+с/л + (8х50 V2 + 50 V5 + 50 V6) к пк 400 к р+с/л + (6х50 V2 + 50 V5 + 50 V6) к пк 300 к р+с/л + (4х50 V2 + 50 V5 + 50 V6) к пк 200 к р+с/л + (2х50 V2 + 50 V5 + 50 V6) к пк 100 к р+с/л + (50 V5 + 50 V6) к пк 3. 400 осн (50 н + 50 пк) 4. 16х50 кпл связки (дс - бк)	чер. 15" R = 8.20"+ 8х45"+ 2х40" R = 6.40"+ 6х45"+ 2х40" R = 5.00"+ 4х45"+ 2х40" R = 3.20"+ 2х45"+ 2х40" R = 1.40"+ 2х40" R = 55"
27.05.2022 пятница	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Базовая выносливость** Развитие мощности гребка Совершенствование аэробных качеств Формирование сознательного участия в тренировочном процессе	1. 16х25 кпл пк (х1) 2. 300 осн н (25!!! + 50 свободно) 3. (5х100 к пк прогрессивно)х4 //1 и 3-пк; 2 и 4 - с/л 4. 300 осн (50 упр + 25 пк "шаг") 5. 60х25 пк ласты (д-с-д-к)х5х4х3х2х1 6. 300 осн (н-упр-пк) 7. 2х25 проныр (д + с)	R = 40"+40"+40"+30" 1.40-1.35-1.30-1.25-1.20 R = 30"+25"+30"+25"
суббота воскресенье	домашние условия	**Домашнее задание** Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.