ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ № 21

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
30.05.2022 понедельник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 40х50 пк ласты (2 д + 2 с + 2 д + 2 к) 2. 20х100 к пк с/л + труба 3. (150 + 100 + 50 - равномерно + 25 мах!!) х 2 н осн 4. 25 пк с/с мах!! Способ произвольно	R = 50" R = 1.35" R = 1.05"
31.05.2022 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Базовая выносливость** Развитие мощности гребка Совершенствование аэробных качеств Формирование сознательного участия в тренировочном процессе	1. 300 к пк (3/3 - 5/5) + 200 кпл пк (х25) 300 осн (н - пк - упр - пк) + 8х25 кпл пк (с/с + с толчка) 2. 3х(6х100 к пк м/л + 25 осн мах!!! 25 откуп) 3. 2х(6х75 к н ласты + 25 осн мах!!! 25 откуп) 4. 1х(6х50 к пк б/о + 25 осн мах!!! 25 откуп)	R = 1с-1.40"; 2с-1.35"; 3с-1.30" R = 1.15" R = 50"- 47"- 45"- 42"- 40"- 37"
01.06.2022 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	5. 200 закупка произвольно 2. 12х100 к пк м/л (прогрессивно 1 ---> 4) 3. 450 осн (25 н + 25 упр + 25 пк) 4. (50 "створы" + 4х25 мах!! + 50 с/с мах!!) х 2 (ос+к) 1) с/с; 2) с поворота; 3) с/с + поворот; 4) с кувырка 5. 100 откупаться - произвольно	R = 1.40-1.35-1.30-1.25
02.06.2022 четверг	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие дыхательной системы Совершенствование аэробных качеств Воспитание настойчивости,воли,трудолюбия	1. 16х25 кпл пк (х1) 2. (50 + 100 +150 + 200) х 4 к пк с/л 3. 16х25 н (осн - мах!! + б - технично) 4. (100 кпл (д-с-д-к) + 150 с) х 6 пк ласты 5. 2х25 пк ласты (д + к) мах!! с толчка	R = 30" R = 50" на 50м R = 40" R = 50" на 50м R = 55"
03.06.2022 пятница	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Базовая выносливость** Развитие мощности гребка Совершенствование аэробных качеств Формирование сознательного участия в тренировочном процессе	1. (3х50 кпл связки (дс-сб-бк) + 100 кпл)х4 пк 2. 8х25 н мах!! (из кпл + ос) 3. 16х50 к с/тл (**3-V2 + 1-V4**) + 2х25 д пк с/с мах!! 4. 16х50 к р + труба + с/л (**3-V2 + 1-V4**)+2х25 с пк с/с 5. 16х50 к пк с/л (**3-V2 + 1-V4**) + 2х25 б пк с/с мах!! 6. 16х50 пк ласты (2 - д + 2 - к) + 2х25 к пк с/с мах!!	R = 55" + 1.45" R = 45" R = 50" R = 3х50" + 1х1.00" R = 3х50" + 1х40" R = 2х45" + 2х40"
суббота воскресенье	домашние условия	**Домашнее задание** Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.