ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

ЧУДО СДЮСШОР "Нефтяник" **отделения плавание**

старшего тренера-преподавателя **ИНАКЕ КИРИЛЛА КИРИКОВИЧА**

14.03. - 18.03.2022

Дата проведения	Место проведения	Цели и задачи тренировочного занятия	Краткое содержание (описание) тренировочного занятия	Дозирование нагрузки
14.03.2022 понедельник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**<u>Общая выносливость</u>** Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 8х100 пк (кпл + кпл наоборот) 8х(2х25 + 50) д пк ласты 2. 8х100 осн н 8х(2х25 (бат +РдНк) + 50 к) пк с/л 3. 8х100 к пк м/л 8х(2х25 + 50) к пк 4. 100 откуп произвольно	чер. 10-15" R = 2х25" + 50" R = 2.05" R = 2х35" + 45" R = 1.40"- 1.35"- 1.30"- 1.25" R = 2х25" + 40"
15.03.2022 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**<u>Базовая выносливость</u>** Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисципли-нированности	1. 5х[3х50 кп связки(дс-сб-бк) + 25!!! из кп 25откуп] 2. 20х50 к пк м/л (4х**V2 +** 1х**V3)** 3. 20х50 к н ласты (4х**V2 +** 1х**V3)** 4. 20х50 к пк м/л (4х**V2 +** 1х**V4)** 5. 300 осн (50 упр 25 пк) 6. 4х50 кпл пк "створы" (старт - поворот - финиш) 7. 25 осн пк с/с мах!!!	R = 3х55" + 1.00" R = 4х45" + 1х40" R = 4х50" + 1х45" R = 4х45" + 1х1.15"
16.03.2022 среда	плавательный бассейн - 50 м "Олимп" г. Сургут	**Первенство ХМАО-Югры по плаванию среди юношей** **девушки 2008 - 2009 г.р.** **юноши 2006 - 2007 г.р.**	**разминка - 9.00** **старт - 10.00**	
17.03.2022 четверг	плавательный бассейн - 50 м "Олимп" г. Сургут	**Первенство ХМАО-Югры по плаванию среди юношей** **девушки 2008 - 2009 г.р.** **юноши 2006 - 2007 г.р.**	**разминка - 9.00** **старт - 10.00**	
18.03.2022 пятница	плавательный бассейн - 50 м "Олимп" г. Сургут	**Первенство ХМАО-Югры по плаванию среди юношей** **девушки 2008 - 2009 г.р.** **юноши 2006 - 2007 г.р.**	**разминка - 9.00** **старт - 10.00**	
суббота воскресенье	домашние условия	**<u>Домашнее задание</u>** Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.