ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

ЧУДО СДЮСШОР "Нефтяник" **отделения плавание**

старшего тренера-преподавателя **ИНАКЕ КИРИЛЛА КИРИКОВИЧА**

с 28.02-05.03.2022

Дата проведения	Место проведения	Цели и задачи тренировочного занятия	Краткое содержание (описание) тренировочного занятия	Дозирование нагрузки
28.02.2022 понедельник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 8х(25 д + 50 с + 75 бр + 100 кп) пк 2. 12х(2х25 РдНк + 50 д) пк ласты 3. 12х100 к пк м/л 4. 400 осн н (25!!!+75 свободно)	R = 30" на 25м R = 50" R = 1.30"
01.03.2022 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Базовая выносливость** Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисципли-нированности	1. 60х25 кпл пк (х5х4х3х2х1) 2. (500+400+300+200+100) к р + с/л 3. (10х50)+(8х50)+(6х50)+(4х50)+(2х50) к пк 4. 300 осн н	R = 30" R = 1.30" на 100м R = 10х50+8х47+6х45+4х42 2х40 - м.с. Доп.отдых=30"
02.03.2022 среда	плавательный бассейн - 50 м "Олимп" г. Сургут	**Первенство ХМАО-Югры по плаванию по программе "Веселый дельфин" девушки 2010 - 2011 г.р. юноши 2008 - 2009 г.р.**	**разминка - 9.00 старт - 10.00**	
03.03.2022 четверг	плавательный бассейн - 50 м "Олимп" г. Сургут	**Первенство ХМАО-Югры по плаванию по программе "Веселый дельфин" девушки 2010 - 2011 г.р. юноши 2008 - 2009 г.р.**	**разминка - 9.00 старт - 10.00**	
04.03.2022 пятница	плавательный бассейн - 50 м "Олимп" г. Сургут	**Первенство ХМАО-Югры по плаванию по программе "Веселый дельфин" девушки 2010 - 2011 г.р. юноши 2008 - 2009 г.р.**	**разминка - 9.00 старт - 10.00**	
05.03.2022 суббота	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 8х(25 д + 50 с + 75 бр + 100 кп) пк 2. 12х(2х25 РдНк + 50 д) пк ласты 3. 12х100 к пк м/л 4. 400 осн н (25!!!+75 свободно)	R = 30" на 25м R = 50" R = 1.30"
воскресенье	домашние условия	**Домашнее задание** Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности	45 мин.