ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

ЧУДО СДЮСШОР "Нефтяник" **отделения плавание**

старшего тренера-преподавателя **ИНАКЕ КИРИЛЛА КИРИКОВИЧА**

28.03 - 01.04.2022

Дата проведения	Место проведения	Цели и задачи тренировочного занятия	Краткое содержание (описание) тренировочного занятия	Дозирование нагрузки
28.03.2022 понедельник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 500 + 400 + 300 + 200 + 100 к р с/л 2. 8х50 Д пк + 7х50 К н + 6х50 Д пк + 5х50 К н + 4х50 Д пк + 3х50 К н + 2х50 Д пк + 50 К н ласты 3. 500 + 400 + 300 + 200 + 100 к пк с/л 4. 4х50 кпл "створы" (старт - поворот - финиш)	R = 1.35" на 100м R = 55" на 50м R = 1.30" на 100м
29.03..2022 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Базовая выносливость** Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисципли-нированности	1. 30х100 к пк с/л **V2** 2. 30х50 к пк м/л переменно **V2 + V3** 3. 30х25 к пк б/о ([8 - **V2**] + [1 - **V4**] + [1 - откуп]) 4. 200 закупка произвольно 5. 25 осн с/с мах!!!	R = 1.30" R = 50"+ 45" R = 8х25"+ 1х40"+ 1х40"
30.03.2022 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 ш	1. (25 д + 50 с + 75 б + 100 к + 100 кп)х2 пк 2. 500 + 400 + 300 + 200 + 100 к пк м/л 3. 12х50 н осн (3 - равномерно + 25!!! 25 откуп) 4. (10х50) + (8х50) + (6х50) + (4х50) + (2х50) к пк с/л 5. 12х25 осн упр 6. 4х50 осн "створы" (старт - поворо - финиш)	чер.10-15" R = 1.30" на 100м R = 3х1.05"+ 1х1.15" R = 55"+ 50"+ 45"+ 40"+ 35" чер. 15"
31.03.2022 четверг	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Общая выносливость** Развитие дыхательной системы Совершенствование аэробных качеств Воспитание настойчивости,воли,трудолюбия	1. 800 к р + с/л + труба 2. 8х(2х25 Д пк + 50 К н) ласты 3. 800 к р + резина + с/л + труба 4. 8х(2х25 К н + 50 Д пк) ласты 5. 800 к пк с/л + труба 6. 18 х 50 к пк 7. 200 закупка произвольно	 R = 2х25"+ 50" R = 2х25"+ 50" R = 50"- 45"- 40"
01.04.2022 пятница	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	**Базовая выносливость** Развитие мощности гребка Совершенствование аэробных качеств Формирование сознательного участия в тренировочном процессе	1. 60х25 кпл пк (х5 х4 х3 х2 х1) ласты 2. 15х100 к пк с/л **V2** 3. 10х100 к пк м/л **V3** 4. 5х100 к пк б/о прогрессивно **V2 -> V5** 5. 300 осн (упр - пк)х25 6. 2х25 (д + осн) пк с/с мах!!!	R = 30" R = 1.40" R = 1.30" R = 1.40-1.35-1.30-1.25-1.20
суббота воскресенье	домашние условия	Домашнее задание Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.