

ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
 для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-4 года обучения
 ЧУДО СДЮСШОР "Нефтяник" отделения плавания
 старшего тренера-преподавателя ИНАКЕ КИРИЛЛА КИРИКОВИЧА

Дата проведения	Место проведения	Цели и задачи тренировочного занятия	Краткое содержание (описание) тренировочного занятия	Дозирование нагрузки
30.11.2020 понедельник	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" 07.15 - 10.15	<u>Общая выносливость</u> Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 12x100 в/с (р + кольцо + м/л) 2. (50+100+150)x4 н ласты (д-в/с-с-в/с) 3. 12x100 в/с с/тл 4. 8x125 пк кпл + способ из кпл 5. 4x25 пк кпл (12,5!!! +12,5 свободно)	R = 1.40" R = 50" на 50м R = 1.40" R = 2.15"
01.12.2020 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" 07.15 - 09.30	<u>Базовая выносливость</u> Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисциплинированности	1. 6x100 пк (кпл. + кпл. наоборот) 2. (300 + 200 + 100 -к р с/л + 12x50 к пк) x 3 раза 3. 600 ос ноги	чер.20 сек. R = 1.40" на 100м R = 45" на 50м
02.12.2020 среда	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" 07.15 - 10.15	<u>Спринт</u> Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование техники плавания в/ст Формирование сознательного интереса к изучению способов плавания	1. 2x(4x25д50с-25с50б-25650к-75дсб) кпл связки 2. 12x50 н ос 3. 2x50 ос + к "створы" (старт-поворот-финиш) ТЕСТ 8x50 в/с пк с улучшением 4. 1200 пк ласты + трубка произвольно	чер.15 сек. R = 1.05" R = 5"
03.12.2020 четверг	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" 07.15 - 09.30	<u>Общая выносливость</u> Развитие дыхательной системы Совершенствование аэробных качеств Воспитание настойчивости,воли,трудолюбия	1. от 400 до 50 400-300-200-100 кпл пк (x100x75x50x25м) 350-250-150-50 в/с (р + резинка + м/л) 2.(3x50 в/с равномерно + 25 ос!!! 25 V)x4 ноги 3. от 400 до 50 8x50 - 6x50 - 4x50 - 2x50 в/с пк 350-250-150-50 в/с (р + резинка + с/л)	чер.30 сек. R = 1.05"+ 1.15" чер.30 сек. R = 50"
04.12.2020 пятница	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" 07.15 - 10.15	<u>Базовая выносливость</u> Развитие мощности гребка Совершенствование аэробных качеств Формирование сознательного участия в тренировочном процессе	1. 600 кпл (н + упр/пк) x (50 + 100) 2. 10x100 к пк м/л + 30"отдых + 100!!! (V4)+ 50 св. 8x100 к пк м/л + 30"отдых + 75!!! (V5)+ 50 св. 6x100 к пк м/л + 30"отдых + 50!!! (V6)+ 50 св. 4x100 к пк м/л + 30"отдых + 25!!! (V7)+ 50 св. 2x100 к пк м/л + 30"отдых + 12,5!!! (створ)+ 50 св.	R = 1.45" R = 1.40" R = 1.35" R = 1.30" R = 1.25"
суббота воскресенье	домашние условия	<u>Домашнее задание</u> Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.