

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
14.12.2020 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. 600 самостоятельная разминка 2. 800 в/с (р + м/л) на каждые 200 - 25 мах!!! 3. 16x50 пк (д + в/с)x50 4. 800 ос н ласты (на каждые 200 - 25 мах!!!) 5. 16x50 к с/тл 6. 800 ос (пк + м/л) на каждые 200 - 25 мах!!! 7. 300 ос (упр + пк)x25	R = 50" R = 50"
15.12.2020 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" 07.15 - 09.30	<u>Базовая выносливость</u> Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисциплинированности	1. 24x50 кпл связки (дс - сб - бк - к) 2. 24x50 в/с пк б/л 3. 24x50 ласты пк (1д+1с+2д+2с+3д+3с) 4. 24x50 в/с пк 5. 300 ос (упр + пк)x25	R = 55" R = 50"-45"-40" R = 50" R = 45"
16.12.2020 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. 200с+100кпл+200бр+100кпл+200к+100кпл пк 2.(3x50 в/с равномерно + 25 ос!!! 25 V)x3 ноги 3. 6x50 "створы"- старт/поворот/финиш 4. 4x500 в/с б/л (р - пк - р+кольцо - пк) 5. 6x25 мах!!! с/с с доплыванием до 50	чер.15 сек. R = 1.05"+ 1.15" R = 1.40"на 100м
17.12.2020 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. 4x150 пк кпл через ведущий способ 2. 6x(150+100+50 в/с + 25д мах!!!25свободно) б/л 3. 300+200+100 н ласты 4. 15x100 в/с с/тл 5. 2x25 мах!!! в/с (проныр + б/дых) сдопл. до 50	чер.15 сек. R = 2.15"-1.25"-40" чер.15 сек. R = 1.45"на 100м
18.12.2020 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. 4x150 пк полукпл (д,к х 25) 2. 6x100 ос н 3. (200+400+600+800)x2 в/с между сериями - 1" 1 серия - р б/л 2 серия - пк м/л 4. 50 ос с/с мах!!!	чер.15 сек. R = 2.05" Rp = 1.40"на 100м Rпк = 1.30"на 100
суббота воскресенье	домашние условия	<u>Домашнее задание</u> Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.