

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
01.09.2021 среда	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	<u>Скоростно-силовой гликолиз</u> Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование техники плавания в/ст Формирование сознательного интереса к изучению способов плавания	1. 16x50 кпл. связки (дс-сб-бк-ос) 2. 12x25 ос упр 3.(2x50 в/с равномерно + 12,5 ос!!! 12,5 V)х6 ноги 4. 12x25 кпл упр 5. 800 в/с с трубкой м/л считать гребки 6. 6x50 ос + из кпл "створы"-старт,поворот,финиш	чер.10 сек. чер.30 сек. R = 1.30" чер.30 сек. чер.1 мин.
02.09.2021 четверг	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	<u>Общая выносливость</u> Развитие дыхательной системы Совершенствование аэробных качеств Воспитание настойчивости,воли,трудолюбия	1. 6x100 пк (кпл. + кпл. наоборот) 2. 6x100 ос ноги 3. 8x(150+100+50) пк в/с лопатки 4. 600 ос (50 упр.+ 25 пк)	чер.10 сек. R = 2.40" чер.20 сек.
03.09.2021 пятница	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	<u>Базовая выносливость</u> Развитие мощности гребка Совершенствование аэробных качеств Формирование сознательного участия в тренировочном процессе	1. 12x50 кпл. связки (дс-сб-бк) 2. 4x150 ос ноги 3. 30x100 в/с (10-без лопаток; 10-с м/л; 10-с б/л) 4. 600 - (50 упр.+ 50 пк) упр. из кпл. + пк в/с	чер.10 сек. R = 4.00" чер.20 сек.
суббота воскресенье	домашние условия	<u>Домашнее задание</u> Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.