

**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
26.04.2021 понедельник	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" <b>07.15 - 10.15</b>	<b>Общая выносливость</b> Развитие силовых качеств гребка Совершенствование аэробных качеств Воспитание морально-волевых качеств	1. 400 к пк (3/3 - 5/5) 2. 48x50 Д - С - К ласты (н + пк)x50 3. 400 осн упр 4. 16x100 к пк с/л (3 x <b>V2</b> + 1 x <b>V3</b> )	R = 50"  R = 1.30"
27.04.2021 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" <b>07.15 - 09.30</b>	<b>Базовая выносливость</b> Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисциплинированности	1. 500 к р (3/3 - 5/5) 2. 10x50 к пк м/л 3. 500 н осн (25!!! + 75 V) 4. 10x50 к пк м/л 5. 500 кпл пк (x125) ласты 6. 10x50 к пк м/л 7. 500 к "буксир с партнером" (x25) 8. 10x50 к пк м/л 9. 4x15 старты произвольно	R = 45"  R = 45"  R = 45"  R = 45"
28.04.2021 среда	плавательный бассейн - 25 м "Ледовый дворец" <b>07.15 - 10.15</b>	<b>Спринт</b> Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование техники плавания в/ст Формирование сознательного интереса к изучению способов плавания	1. 200с+100кпл+200бр+100кпл+200к+100кпл пк 4x50 кпл "створы" (старт - поворот - финиш) 2. 3x800 к (р+кольцо+с/л)-(н ласты)-(пк+труба+м/л) 8x25 кпл пк (15м старт - 15м выход) 3. 40x25 кпл пк ласты (x4x3x2x1) 5. ЭСТАФЕТЫ (x25)	чер. 10 - 15"  чер. 20 - 30" R = 45" R = 30"
29.04.2021 четверг	плавательный бассейн - 50 м "Олимп" <b>07.15 - 09.30</b>	<b>Общая выносливость</b> Развитие дыхательной системы Совершенствование аэробных качеств Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия	1. 8 x [100 (д-с-д-к)x25 + 200 кпл (x50)] ласты 2. 8 x (100 н + 100 р + 100 пк) 3. 300 осн (упр + пк "шаг")x25	R = 1.30" + 3.00" R = 2.00" + 1.45" + 1.30"
30.04.2021 пятница	плавательный бассейн - 50 м "Олимп" <b>07.15 - 10.15</b>	<b>Базовая выносливость</b> Развитие мощности гребка Совершенствование аэробных качеств Формирование сознательного участия в тренировочном процессе	1. от 400 до 50 (16x25)+(12x25)+(8x25)+(4x25) кпл пк 350 + 250 + 150 + 50 осн н 2. 8x25 кпл н мах!!! 3. от 400 до 50 (8x50) + (6x50) + (4x50) + (2x50) к пк м/л 350 + 250 + 150 + 50 к (р + кольцо) 4. 8x25 кпл пк мах!!! 5. 400 - (50 упр из кпл + 50 пк осн "шаг")	R = 30" R = 1.05" на 50м R = 45"  R = 8x45"+6x42"+4x40"+2x37"  R = 45"
суббота воскресенье	домашние условия	<b>Домашнее задание</b> Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.