

ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ № 2
 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
06.12.2021 понедельник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	<u>Общая выносливость</u> 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
07.12.2021 вторник	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	<u>Базовая выносливость</u> Совершенствование аэробных качеств Воспитание целеустремленности и дисциплинированности	1. 800 к р 2. (100 кпл + 150 (д - с - к)х50)х5 пк ласты 3. 16х50 осн (3х50 н + 25 пк мах!!!25 откуп) 4. 12х100 к пк с/л 5. 450 осн (50 упр + 25 пк)	чер. 15-20" R = 1.40"- кпл + 2.30"- связка R = 1.05"- н + 1.15"- пк R = 3х1.30" + 1х1.45"
08.12.2021 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. 200 к пк (3/3 - 5/5)х50 2. 200 кпл пк (д,бр - упр; с,к - пк)х50 3. 200 осн (н - пк - упр - пк)х50 4. 4х50 кпл пк "створы" (старт-поворот-финиш) 5. 30х100 к ласты + труба (2 н + 3 пк) 6. (15 + 20 + 25)х2 осн с/с пк мах!!! с допл. до 50м 5. 600 осн (50 упр + 25 пк)	R = 1.45"
09.12.2021 четверг	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	<u>Общая выносливость</u> Развитие дыхательной системы Совершенствование аэробных качеств Воспитание настойчивости,воли,трудолюбия	1. 800 к р труба + с/л 2. 16х50 к пк 3. 800 к пк труба + ласты 4. 16х50 осн (3х50 н + 25 пк мах!!!25 откуп) 5. 800 к пк с/л (75 - "шаг" + 25 мах!!!) 6. 450 осн (50 упр + 25 пк)	R = 50" R = 1.05"- н + 1.15"- пк
10.12.2021 пятница	плавательный бассейн - 25 м "Водолей"	<u>Базовая выносливость</u> Развитие мощности гребка Совершенствование аэробных качеств Формирование сознательного участия в тренировочном процессе	1. (3х50 кпл связки дс-сб-бк + 100 кпл)х6 пк 2. 8х25 кпл пк (20 мах!!! + 15 мах!!! - выход) 3. 30х50 к пк с/л + 4х50 к пк прогрессивно 4. 3х50 осн "створы" + 2х25 осн пк с/с мах!!! 5. 800 осн (н + упр)х50	R = 55"- связки + 1.45"- кпл R = 30х45"+ 4х50"
суббота воскресенье	домашние условия	<u>Домашнее задание</u> Совершенствование ОФП через ОРУ	Комплекс №1 - координационные способности Комплекс №2 - гибкость	45 мин. 45 мин.