

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
 И.М. Коровин



План подготовки тренировочных сборов, на базе спортивного комплекса «Дельфин»  
 Дисциплина плавание  
 Отделение: спортивное плавание.

С 03.06.2019 года по 18.06.2019 года

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
03.06	04.06	05.06	06.06	07.06
<p><b>1) 8-30 -9-45</b>            Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами)  <b>2) до 10.00 сбор на</b>            Завтрак            3) Завтрак 10.00  <b>4) 10-30 – 11.00</b>            Теоретический курс:            техника кроль на груди.            (разбор техники работы ног и рук, согласование)  <b>5) 11.00.</b> Занятие в бассейне. «Отработка работы ног кролем на груди. Техника совершенствования поворота кроль на груди»  <b>6) 12-30.</b> Спортивная тренировка в зале.            (ОФП)МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. Силовая  <b>7) 14 00.</b> Обед  <b>8) 14-30.</b> Отдых</p>	<p><b>1) 8-30 -9-45</b>            Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами)  <b>2) до 10.00 сбор на</b>            Завтрак            3) Завтрак 10.00  <b>4) 10-30 – 11.00</b>            Теоретический курс:            техника кроль на груди            (разбор согласования работы ног, рук, дыхания)  <b>5) 11.00. Занятие в</b>            бассейне.            «Совершенствование техники кроль на груди, работа ног, рук. Дыхания.            (подготовительные, подводящие упражнения с предметами, без предметов).  <b>6) 12-30.</b> Спортивная тренировка в зале.            (ОФП)МЕТОД</p>	<p><b>1) 8-30 -9-45</b>            Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами)  <b>2) до 10.00 сбор на</b>            Завтрак            3) Завтрак 10.00  <b>4) 10-30 – 11.00</b>            Теоретический курс:            техника кроль на спине            (разбор согласования работы ног, рук,) поворот на спине техника совершенствования.            (Имитация движений)  <b>5) 11.00. Занятие в</b>            бассейне.            «Совершенствование техники кроль на спине, работа ног, рук. Дыхания.            (подготовительные, подводящие упражнения с предметами, без предметов, поворот)</p>	<p><b>1) 8-30 -9-45</b>            Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами)  <b>2) до 10.00 сбор на</b>            Завтрак            3) Завтрак 10.00  <b>4) 10-30 – 11.00</b>            Теоретический курс:            техника брасс            (работа ног, рук)  <b>5) 11.00.</b> Спортивная тренировка в зале.            (ОФП)МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.            (гибкость)  <b>6) 12.30. Занятие в</b>            бассейне.            «Совершенствование техники брасс, работа ног, рук. Дыхания.            (подготовительные, подводящие упражнения с предметами, без</p>	<p><b>1) 8-30 -9-45</b>            Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами)  <b>2) до 10.00 сбор на</b>            Завтрак            3) Завтрак 10.00            4) 10-30 – 11.00            Теоретический курс:            техника: брасс            (работа ног, рук) поворот  <b>5) 11.00.</b> Занятие в бассейне            Совершенствование техники брасс, работа ног, рук. Дыхания. Отработка выхода брасом, поворот.  <b>6) 12-30.</b> Спортивная тренировка в зале.            (ОФП)МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.            На координацию движения, гибкость.  <b>7) 14 00.</b> Обед  <b>8) 14-30.</b> Отдых</p>

<p>Конкурс на лучший рисунок. «МИР ПЛАВАНИЯ» Задание на дом Подготовить и записать в дневнике спортсмена-кролиста. Стиль плавания <u>Кроль – дистанции</u>, <u>плавающие на соревнованиях</u>. 9) <b>15 00-16 00</b> Посещения молодежного центра. (развлекательные, интеллектуальные игры) <b>10) 16 00. -16 10.</b> <b>Подведение итогов дня. ЗАКРЫТИЕ</b> СБОРОЧНОГО ДНЯ.</p>	<p><b>КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.</b> На координацию движения. 7) <b>14 00.</b> Обед 8) <b>14-30.</b> Отдых Задание на дом Подготовить и записать в дневнике спортсмена, спиналиста. <u>Кроль на спине – дистанции</u>, <u>плавающие на соревнованиях</u> Психологические тесты для выявления, атмосферы в группе. «Отношения к занимающейся деятельности». 9) <b>15.00-16.00</b> . Разборка и объяснения тестов. <b>10) 16 00. -16 10.</b> <b>Подведение итогов д ЗАКРЫТИЕ</b> СБОРОЧНОГО ДНЯ.</p>	<p>6) <b>12-30.</b> Спортивная тренировка в зале. (ОФП) <b>МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.</b> Выносливость. 7) <b>14 00.</b> Обед 8) <b>14-30.</b> Отдых Задание на дом Подготовить и записать в дневнике какие соревнования проводиться по плаванию. Спортивные игры. 9) <b>15 00-16 00</b> Посещения молодежного центра. (развлекательные, интеллектуальные игры) <b>10) 16 00. -16 10.</b> <b>Подведение итогов дня. ЗАКРЫТИЕ</b> СБОРОЧНОГО ДНЯ</p>	<p>предметов. У не подвижной опоры. 7) <b>14 00.</b> Обед 8) <b>14-30.</b> Отдых Задание на дом Подготовить и записать в дневнике спортсмена Брассиста. <u>Брасс-дистанции</u>, <u>плавающие на соревнованиях</u> 9) <b>15 00-16 00</b> Посещения музея. Золотодобычи в Северо – Енисейске. <b>10) 16 00. -16 10.</b> <b>Подведение итогов дня. ЗАКРЫТИЕ</b> СБОРОЧНОГО ДНЯ.</p>	<p><b>Психологические тесты</b> <u>«Выявление лидера к группе»</u> Задание на дом Подготовить и записать в дневнике Комплексное плавание, последовательность стилей на соревнованиях. 9) <b>15.00 Подведение итогов дня. ЗАКРЫТИЕ</b> СБОРОЧНОГО ДНЯ.</p>
<p>Понедельник 10.06</p>	<p>Вторник 11.06</p>	<p>Среда 12.06</p>	<p>Четверг 13.06</p>	<p>Пятница 14.06</p>
<p><b>1) 8-30 -9-45</b> Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами) <b>2) до 10.00 сбор на Завтрак</b> 3) Завтрак 10.00 <b>4) 10-30 – 11.00</b> <u>Теоретический курс:</u> техника дельфин. (разбор техники работы ног и рук)</p>	<p><b>1) 8-30 -9-45</b> Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами) <b>2) до 10.00 сбор на Завтрак</b> 3) Завтрак 10.00 <b>4) 10-30 – 11.00</b> <u>Теоретический курс:</u> техника дельфин. (разбор</p>	<p><b>1) 8-30 -9-45</b> Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами) <b>2) до 10.00 сбор на Завтрак</b> 3) Завтрак 10.00 <b>4) 10-30 – 11.00</b> <u>Теоретический курс:</u> техника дельфин. (разбор</p>	<p><b>1) 8-30 -9-45</b> Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами) <b>2) до 10.00 сбор на Завтрак</b> 3) Завтрак 10.00 <b>4) 10-30 – 11.00</b> <u>Теоретический курс:</u> техника комплексного плавания</p>	<p><b>1) 8-30 -9-45</b> Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами) <b>2) до 10.00 сбор на Завтрак</b> 3) Завтрак 10.00 <b>4) 10-30 – 11.00</b> <u>Теоретический курс:</u> техника комплексного плавания</p>

<p>5) <b>11.00.</b> Занятие в бассейне. «Отработка работы ног. «Техника совершенствования поворота, выход и»</p> <p>6) <b>12-30.</b> Спортивная тренировка в зале. (ОФП)МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. Силовая</p> <p>7) <b>14 00.</b> Обед</p> <p>8) <b>14-30.</b> Отдых.</p> <p>«Развивающие игры»</p> <p>9) <b>15.00.</b> Задание на дом. Написать тренировку техника плавания кроль на груди.</p> <p><b>ЗАКРЫТИЕ СБОРОЧНОГО ДНЯ.</b></p>	<p>техники работы ног и рук, дыхание)</p> <p>5) <b>11.00.</b> Занятие в бассейне.</p> <p>«Совершенствование техники, работа ног, рук. Дыхания.</p> <p>(подготовительные, подводные упражнения с предметами, без предметов).</p> <p>6) <b>12-30.</b> Спортивная тренировка в зале.</p> <p>(ОФП)МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.</p> <p>На координацию движения. Гибкость</p> <p>7) <b>14 00.</b> Обед</p> <p>8) <b>14-30.</b> Отдых</p> <p>Задание на дом «Написать тренировку техника кроль на груди.</p> <p>9) <b>15.00 .</b> Посещение молодежного центра.</p> <p>10) <b>16.00.</b> Подведение итогов,</p> <p>Закрытие сборочного дня.</p>	<p>техники работы ног и рук, дыхание)</p> <p>5) <b>11.00.</b> Занятие в бассейне.</p> <p>«Совершенствован работы ног, рук. Дыхания. В дельфине</p> <p>(подготовительные, подводные упражнения с предметами, без предметов).</p> <p>6) <b>12-30.</b> Спортивная тренировка в зале. (ОФП) Работа с эспандером. У шведской стенки.</p> <p>7) <b>14 00.</b> Обед</p> <p>8) <b>14-30.</b> Отдых</p> <p>Задание на дом</p> <p>9) <b>15.00 .</b> Посещение молодежного центра.</p> <p>10) <b>16.00.</b> Подведение итогов,</p> <p>Закрытие сборочного дня.</p>	<p>(последовательность стилей, повороты, выходы)</p> <p>5) <b>11.00.</b> Спортивная тренировка в зале. (ОФП)МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. (гибкость)</p> <p>6) <b>12.30.</b> Занятие в бассейне.</p> <p>«Совершенствование техники комплексное плавание, повороты, выходы.</p> <p>7) <b>14 00.</b> Обед</p> <p>8) <b>14-30.</b> Отдых</p> <p>Задание на дом</p> <p>Подготовить правила соревнования и судейства на местном уровне.</p> <p>9) <b>15 -30</b></p> <p>Подведение итогов, Закрытие сборочного дня.</p>	<p>(последовательность стилей, повороты, выходы)</p> <p>5) <b>11.00.</b> Спортивная тренировка в зале, спортивные игры.</p> <p>6) <b>12.30.</b> Занятие в бассейне.</p> <p>«Совершенствование техники комплексное плавание, повороты, выходы.</p> <p>7) <b>14 00.</b> Обед</p> <p>8) <b>14-30.</b> Отдых</p> <p>Задание на дом</p> <p>Подготовить правила соревнования и судейства на местном уровне.</p> <p>9) <b>15 -30</b></p> <p>Подведение итогов, Закрытие сборочного дня.</p>
<p>Понедельник 17.06</p>	<p>Вторник 18.06</p>	<p>Среда</p>	<p>Четверг</p>	<p>Пятница</p>
<p>1). <b>8-30 -9-45</b> Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости, с предметами)</p> <p>2) <b>до 10 .00 сбор на</b> Завтрак</p> <p>3) Завтрак 10 .00</p>	<p>1). <b>8-30 -9-45</b> Утренняя разминка (бег, упражнения для развития гибкости)</p> <p>2) <b>до 10 .00 сбор на</b> Завтрак</p> <p>3) Завтрак 10 .00</p>			

<p><b>4)10-30 – 11.00</b>  <u>Теоретический курс:</u>  <u>Работа судейской бригады на соревнованиях)</u>  5) <b>11.00.</b> Занятие в бассейне» Групповые соревновательные эстафеты.  6) <b>12-30.</b> Спортивная тренировка в зале. (ОФП) Спортивные игры  7) <b>14 00.</b> Обед  8) <b>14-30.</b> Отдых  Задание на дом.  «Реферат мой любимый пловец»  9) <b>15.00 .</b> Посещение молодежного центра.  10) <b>16.00.</b> Подведение итогов,  Закрытие сборочного дня.</p>	<p><b>4)10-30 – 11.00</b>  <u>Теоретический курс:</u>  <u>техника) Работа судейской бригады на соревнованиях)</u>  5) <b>11.00.</b> Занятие в бассейне.  Групповые соревновательные эстафеты.  6) <b>12-30.</b> Спортивная тренировка в зале. (ОФП) Спортивные игры  7) <b>14 00.</b> Обед  8) <b>14-30.</b> Отдых  Задание на дом  9) <b>15.00 - 16.00.</b>  Подведение итогов,  Закрытие сборочного сезона. Работа на летнее время, задание.</p>		
--	--	--	--

Тренер – преподаватель Н.В. Мугаллямова