План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки
спортсменов группы ССМ
отделения плавания
тренера-преподавателя Фалалеева О.А.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 10.05.2021	*1. зал: тренировка, тонизирующая для мышц ног и спины.* *2. вода: направленность специальная выносливости-поддержание*	*1.Бег, упражнения на гибкость 10 мин. КПЛ для кролистов. Упр на ноги с отягощениями* *2.Разминка 1000 м (руки, ноги, коорд, нсп) бол/лоп* *серия 4*300 не четные вст., четные кпл. Ласты* *600 упр (осн)*	*10 мин,* *кпл 15 мин* *4 подхода по 45 сек. Отдых 20 сек. Итого: 45 мин* *отдых 45 сек* *Р-24/10 сек* *Итого: 135 мин* *Объём 4200м.*
вторник 11.05.2021	*1. зал: имитационные упр., развитие мышц рук.* *2.вода: направленность-поддержание скоростной выносливости.*	*1.Бег* *имитация нсп,* *Плавательная резина руки* *2.Разминка 1000 м (руки, ноги, коорд, кпл, нсп, через 200/200)* *3*(2*500) не чет. Вст., чётно. кпл., тормоз вторые 50 метров на количество гребков* *600 упр (200 нсп+200 вст)* *Старты - 3 раза*	*10 мин* *Кпл 15 мин 4*1 мин сек* *Отдых 30 сек* *Итого: 45 мин* *Р-21/10 сек, отдых 30 сек* *длина гребка Р 26/10 сек* *мощный гребок 15 метр макс!!!* *Итого: 135 мин* *Объём 4100 м*
среда 12.05.2021	*1. зал: кпл на гибкость и растягивание.* *2. вода: направленность поддержание порога анаэробного обмена.*	*1.Все упр., Кифута и комплекс для всех способов на растягивание* *2.Разминка 1200 м (руки, ноги, коорд., брасс)* *серии 3*(2*200) метров осн., ласты мал/лоп* *Между сериями 100 руки вст. (восстановление)* *200 упр. Осн., техническое мастерство* *12*100 вст., от борта 25*	*45 сек на каждое упр, отдых 15 сек* *Итого 45 мин* *Режим 3 мин* *Длина гребка.* *Счёт циклов* *Тонизирующая нагрузка на малых пульсах*

		метров выход максимально+ доплыть до 100 метров.	Отдых 10 сек между отрезками, пульс 26/10 сек Итого: 135мин Объём 4200 метров
четверг 13.05.2021	1.зал: развитие гибкости, развитие мышц корпуса 2.вода: поддержание базовой выносливости.	1.Бег Кпл Кифута, комплекс батт. Специальные упр на корпус 2. Разминка 1000 м (руки, ноги, коорд, вст., кпл через 100/100) серии 2*(4*150) метров в порядке кпл ласты между сериями 200 руки вст 3*200 мал/лоп., Силовой кпл вст и батт. выполнение финиша 600 ласты ноги осн доски.	10 мин 30 сек на каждое упр, растяжка 10 мин Итого 45 мин отдых 30 сек. Пульс 27/10 отдых 10 сек. силовая выносливость скорость реакции Итого: 135мин Объём 4000 метров
пятница 14.05.2021	1. вода: поддержание базовой аэробной мощности.	1.Разминка 1200 м (руки, ноги, коорд., вст., осн., через 100/100) 2*(2*75) метров не чётно., серии вст, чётно серии осн в Мал. Лоп. 8*50 не чётно брасс, чётно кпл., Ласты Повороты 6 раз	Инт 20сек пульс 26/10сек Инт-10сек., между сериями Пульс 21/10 сек 10 метров +15 макс!!! Итого: 90 мин Объём 2500 метров