План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов
группы БУС-2 отделения плавания
тренера-преподавателя Фалалеева О.А.
Учебно-тренировочные мероприятия
проходят согласно плану подготовки.
Три группы по 6 часов в неделю.

Седьмой микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 13.12.2021	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений брасс.*	*1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 12*50 м не четные брасс., четные упр., брасс. 300 ласты ноги бес доски (100 батт+200 вст). 200 упр на баланс тела.*	*Режим 1 мин 15 сек* *отдых 2мин* *Р-24/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1600 м.*
вторник 14.12.2021	*1. вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 3*(8*50) не четные н/сп., четные на ногах н/сп. 300 ласты (100батт+ н/сп) координация200*	*Р-22/10 сек, отдых 45 сек* *длина гребка Р 23/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1500 м*
среда 15.12.2021	*1. зал: имитация гребковых движений брасс и батт, гибкость плечи.* *2. вода: техника брасс., скоростные развороты у бортика.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног брасс.* *Упр. на гибкость* *2. Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд, через 100/100) серии 3*(8*50) метров в порядке брасс., упр., брасс. Между сериями 50 ноги батт 2*100 н/сп Внимание на скорость разворотов у бортика!*	*10 мин 4*(3*40 раз) двумя руками. Отдых между сериями 45 сек.* *Итого 45 мин* *отдых 15 сек максимальная тяга во время гребка. отдых 45 сек*

			Итого: 1час 30 мин *Объём 1600 м.*
четверг 16.12.2021	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.*	*1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд).* *серия 10*50 м не четные н/сп., четные упр., н/сп.* *400 ласты ноги бес доски (100 батт+200 брасс).* *300 упр на баланс тела.*	*Режим 1 мин* *отдых 1мин* *Р-25/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1400 м.*
пятница 17.12.2021	*1. вода: развитие базовой выносливости плавание батт.*	*1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, через 100/100)* *5*200) не четные серии вст., четные серии ноги батт и брасс.* *8*50 не четные батт, четные брасс., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 26/10сек* *Инт-30сек* *Пульс 28/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1600 м.*