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.

Третий микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 15.11.2021	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений вст.*	*1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 10*50 м не четные вст., четные упр., вст., брасс. 200 ноги бес доски (100 брасс+200 вст). 400 упр на баланс тела.*	*Режим 1 мин отдых 2 мин Р-26/10 сек Итого: 45 мин Объём 1400 м.*
вторник 16.11.2021	*1. вода: развитие базовой выносливости батт.*	*1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, через 200/200) 3*200) не четные серии вст., четные серии ноги батт. 10*50 не четные вст, четные батт., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 24/10сек Инт-45сек Пульс 28/10 сек Итого: 45 мин Объём 1300 м.*
среда 17.11.2021	*1.зал: развитие мышц пресса и спины, выполнение стартов. 2.вода: направленность техника брасс.*	*1.Бег Пресс + имитация рук и ног брасс. Подъем туловища с упора лежа в парах. 2.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 4*(6*50) не четные брасс, четные на ногах брасс. 200 ласты (100 батт+200 ноги в/ст руки брасс) координация 100 упр, брасс.*	*10 мин 4*(2*10 раз) отдых 30 сек. Выпрыгивания ноги брасс. Итого: 45 мин Р-22/10 сек, отдых 45 сек длина гребка Р 24/10 сек Итого: 1час 30 мин Объём 1700 м*

четверг 18.11.2021	1. вода: техника брасс, скоростные развороты с выходами.	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. сериями 100 ноги брасс 2*100 брасс. Внимание на скорость разворотов и выходов!	10 мин 4*(3*50 раз) на каждую руку. Отдых между сериями 1 мин Итого 45 мин отдых 15 сек максимальное скольжение. отдых 45 сек Итого: 45 мин Объём 1600 м.
пятница 19.11.2021	1. вода: развитие базовой выносливости нсп.	1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, через 200/200) 6*150) не четные серии вст., четные серии ноги нсп. 4*50 не четные вст, четные нсп., Ласты.	Инт-20сек пульс 25/10сек Инт-30сек Пульс 30/10 сек Итого: 45 мин Объём 1300 м.