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 17.05.2021	1. зал: тренировка, на мышцы рук и пресса. 2. вода: развитие максимальной скорости.	1.Бег, упражнения на гибкость 10 мин. КПЛ для спинистов. Упр на пресс, плавательная резина 2.Разминка 600 м (руки, ноги, коорд, нсп) бол/лоп серия 2*(8*15 м!!!) не четные вст., четные нсп. Между сериями 200 руки вст. 800 ноги бес доски кпл.	10 мин, кпл 15 мин 3 подхода по 20 сек. Отдых 15 сек. Итого: 45 мин отдых 30 сек Р-33/10 сек Р-22/10 сек Итого: 135 мин Объём 2900м.
Вторник 18.05.2021	1.зал: имитационные упр., тонизирующая мышц спины. 2.вода: развитие скоростной выносливости.	1.Бег имитация нсп, серия на спину 2.Разминка 600 м (руки, ноги, коорд, кпл, нсп, через 100/100) 6*(4*50) кпл., мал/лоп, между сериями 300 вст 1000 руки (200 нсп+200 вст)	10 мин Кпл 15 мин 2*45 сек Итого: 45 мин Р-23/10 сек, отдых 45 сек длина гребка Р 30/10 сек Р-23/10 сек Итого: 135 мин Объём 2900 м
Среда 19.05.2021	1.зал: тонизирующие серии для тонуса и силы мышц рук и ног. 2.вода: развитие лактатной мощности	1.Все упр., выполняются с плавательной резиной. Комплекс для кроля. 2.Разминка 600 м (руки, ноги, коорд., брасс) серии 6*(3*100) осн., чет серии в тормозном поясе. 400 упр. осн., техническое мастерство 2*200 ноги кпл и вст 400 упр. ост.	45 сек на каждый подход, отдых 25 сек Итого 45 мин Режим 4 мин Р-25 инт отдыха 20 сек. Длина гребка. Счёт циклов Тонизирующая нагрузка на малых пульсах Отдых 40 сек между отрезками, пульс 26/10 сек Итого: 135мин Объём 3000 метров
Четверг 20.05.2021	1.зал: развитие гибкости, имитация 2.вода: развитие лактатной	1.Бег КПЛ Кифута, комплекс батт. 2. Разминка 600 м (руки, ноги, коорд, вст., нсп через	10 мин 30 сек на каждое упр, растяжка 10

	выносливости.	200/200) серии 3*(2*100) метров в порядке кпл ласты между сериями 100 руки вст 3*200 бол/лоп., Силовой кпл вст и батт. 200 ласты ноги вст бес доски и упр. осн.	мин Итого 45 мин отдых 20 сек. Пульс 30/10 отдых 20 сек. силовая выносливость Итого: 135мин Объём 2900 метров
Пятница 21.05.2021	1. вода: развитие МПК.	1.Разминка 600 м (руки, ноги, коорд., вст., осн., через 300/300) 2*(4*150) метров не чётно., серии вст, чётно серии осн ласты. 4*100 не чётно вст, чётно кпл., тормоз	Инт 20сек пульс 24/10сек Инт-20сек., между сериями Пульс 22/10 сек Итого: 90 мин Объём 2700 метров