План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки
спортсменов группы **ССМ**
отделения **плавания**
тренера-преподавателя **Фалалеева О.А.**
Учебно-тренировочные мероприятия проходят согласно плану подготовки.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 26.04.2021	*1. зал: тренировка, увеличение мышечной мощности.* *2. вода: направленность развитие общей выносливости*	*1.Бег, упражнения на гибкость 10 мин. КПЛ для спинистов.* *2.Разминка 1600 м (руки, ноги, коорд, нсп) мал/лоп серия 5*600 ласты., не четные вст., четные нсп. 400 ноги бес доски (100 вст+200 нсп)*	*10 мин* *3 подхода по 30 сек. Отдых 15 сек. Итого: 45 мин* *отдых 45 сек* *Р-23/10 сек* *Итого: 135 мин* *Объём 5000м.*
вторник 27.04.2021	*1.зал: имитационные упр., развитие мышц пресса и спины.* *2.вода: направленность развитие базовой выносливости.*	*1.Бег* *Пресс + имитация нсп, Плавательная резина* *2.Разминка 1600 м (руки, ноги, коорд, кпл, нсп, через 100/100)* *3*(2*300) не чет. Вст. и четн. кпл., бол/лоп* *900 руки (100 батт+200 брасс)* *400 (50 со старта+50 техника осн)*	*10 мин* *(2*16 раз)* *отдых 20 сек* *Итого: 45 мин* *Р-21/10 сек, отдых 30 сек* *длина гребка Р 26/10 сек* *Итого: 135 мин* *Объём 4700 м*
среда 28.04.2021	*1.зал: тонизирующие серии для тонуса и силы мышц рук и ног.* *2. вода: направленность поддержание порога анаэробного обмена.*	*1.Все упр., выполняются с плавательной резиной. Комплекс для кроля.* *2.Разминка 1600 м (руки, ноги, коорд., брасс) серии 2*(4*150) метров максимально в порядке осн., ласты* *Между сериями 50 руки вст. (восстановление)* *400 упр. Осн., техническое мастерство*	*2*45 сек на каждый подход, отдых 15 сек* *Итого 45 мин* *Режим 3 мин* *Длина гребка. Счёт циклов* *Тонизирующая нагрузка на малых пульсах*

		16*100 вст., от борта 25 метров выход максимально+ доплыть до 100 метров.	Отдых 20 сек между отрезками Итого: 135мин Объём 4900 метров
четверг 29.04.2021	1.зал: развитие гибкости 2.вода: поддержание скоростной выносливости.	1.Бег Кпл Кифута, комплекс брассиста. 2. Разминка 1600 м (руки, ноги, коорд, вст., брасс через 100/200) серии 4*(6*50) метров в порядке кпл ласты между сериями 300 руки вст 3*400 мал/лоп., Силовой кпл вст и брасс выполнение стартов максимально по 20 метров (выход!!!) 600 ласты кпл.	10 мин 30 сек на каждое упр Итого 45 мин отдых 30 сек. Пульс 27/10 отдых 10 сек. силовая выносливость скорость реакции Итого: 135мин Объём 4600 метров
пятница 30.04.2021	1. вода: поддержание лактатной мощности.	1.Разминка 1600 м (руки, ноги, коорд., вст., осн., через 200/200) 2*(8*35) метров не чётно., серии вст, чётно серии осн на кулаках. 10*100 не чётно нсп, чётно вст., Ласты	Инт-10сек пульс 26/10сек Инт-20сек., между сериями Пульс 22/10 сек Итого: 90 мин Объём 3000