План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов
группы **БУС-2** отделения **плавания**
тренера-преподавателя **Фалалеева Олега Александровича**
Учебно-тренировочные мероприятия проходят
согласно плану подготовки.
Первый микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 10.01.2022	*1. зал: имитация гребковых движений кролем на груди. 2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений в/ст.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног кролем на груди. 2.Разминка 600 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 12*50 м не четные вст., четные упр., вст. 400 ласты ноги бес доски (100 нсп+200 вст). 200 упр на баланс тела.*	*10 мин 8*35 раз Гребок и работа ног. Итого: 45 мин Режим 1 мин отдых 3мин Р-22/10 сек Итого: 1час 30 мин Объём 1800 м.*
вторник 11.01.2022	*1.зал: развитие мышц пресса и спины, выполнение стартов в прыжке. 2.вода: направленность техника вольный стиль.*	*1.Бег Пресс + имитация вст Подъем туловища с упора лежа в парах. 2.Разминка 500 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 4*(8*50) не чет. Вст. и четн., на ногах в/ст. 300 ласты (100 батт+200 вст) координация 300 упр, вст.*	*10 мин 2*(3*8 раз) отдых 45 сек. Выпрыгивания стрелой. Итого: 45 мин Р-22/10 сек, отдых 45 сек длина гребка Р 24/10 сек Итого: 1час 30 мин Объём 1700 м*
среда 12.01.2022	*1. вода: направленность развитие скорости способом вольный стиль.*	*1.Разминка 400 ми кпл (руки, ноги, коорд., 200/100/100) серии 3*(8*10) максимально. Между сериями 50 руки и упр., вст. (восстановление) 200 упр. Осн.,*	*Отдых 30 сек Тонизирующая нагрузка на малых пульсах Отдых 15 сек между*

		*техническое мастерство 16*50 вст. и осн., со старта 5 метров максимально+ доплыть до 50 метров.*	*отрезками* *Итого: 45мин* *Объём 1600 м.*
четверг 13.01.2022	*1. зал: имитация гребковых движений кролем на груди, гибкость плечи.* *2. вода: техника вольный стиль., скоростные повороты.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног кролем на груди. Упр. на гибкость* *2. Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 200/200) серии 4*(8*50) метров в порядке в,ст., упр., в/ст. сериями 100 ноги вст 3*100 в/ст Внимание на скорость поворотов!!!*	*10 мин 8*(3*45 раз)на каждую руку. Отдых между сериями 1 мин* *Итого 45 мин* *отдых 15 сек максимальная тяга во время гребка. отдых 45 сек* *Итого: 1час 45 мин* *Объём 2300 м.*
пятница 14.01.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 200/200) 6*300) не четные серии вст., четные серии ноги в/ст. 4*50 не четные вст, четные батт., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 24/10сек Инт-45сек* *Пульс 28/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 2300 м.*

Второй микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 17.01.2022	*1. зал: имитация гребковых движений кролем на спине.* *2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений н/сп.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног кролем на спине.* *2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд).* *серия 12*50 м не четные н/сп., четные упр., н/сп.* *600 ласты ноги бес доски (100 батт+200 н/сп).* *200 упр на баланс тела.*	*10 мин* *8*30 раз* *Гребок и работа ног.* *Итого: 45 мин* *Режим 1 мин* *отдых 3мин* *Р-22/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1800 м.*
вторник 18.01.2022	*1. зал: развитие мышц пресса и спины, выполнение стартов.* *2. вода: направленность техника вольный стиль.*	*1.Бег* *Пресс + имитация н/сп.* *Подъем туловища с упора лежа в парах.* *2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50)* *4*(8*50) не четные н/сп., четные на ногах н/сп.* *400 ласты (100 батт+200 н/сп) координация* *200 упр, н/сп.*	*10 мин* *2*(3*66 раз)* *отдых 45 сек.* *Выпрыгивания стрелой.* *Итого: 45 мин* *Р-22/10 сек, отдых 45 сек* *длина гребка* *Р 23/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 2000 м*
среда 19.01.2022	*1.вода: направленность развитие скорости способом на спине.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд., 200/100/100)* *серии 3*(8*10) максимально н/сп* *Между сериями 50 руки и упр., н/сп. (восстановление)* *200 упр. брасс, техническое мастерство* *20*50 н/сп. и осн., со старта 5 метров максимально!!!+*	*Отдых 30 сек* *Тонизирующая нагрузка на малых пульсах* *Отдых 15 сек между отрезками* *Итого: 45мин*

		доплыть до 50 метров.	*Объём 1800 м.*
четверг 20.01.2022	*1. зал: имитация гребковых движений кролем на груди, гибкость плечи.* *2. вода: техника вольный стиль., скоростные повороты.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног кролем на груди.* *Упр. на гибкость* *2. Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 200/200)* *серии 4*(8*50) метров в порядке н/сп., упр., н/сп. Междусериями 50 ноги вст* *2*100 н/сп Внимание на скорость поворотов!!!*	*10 мин* *8*(3*40 раз)на каждую руку.* *Отдых между сериями 1 мин* *Итого 45 мин* *отдых 15 сек максимальная тяга во время гребка.* *отдых 45 сек* *Итого: 1час 45 мин* *Объём 2200 м.*
пятница 21.01.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 200/200)* *5*300) не четные серии вст., четные серии ноги н/сп.* *4*50 не четные н/сп, четные брасс., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 24/10сек Инт-45сек* *Пульс 28/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 2100 м.*

Третий микроцикл

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 24.01.2022	*1. зал: имитация гребковых движений брасс.* *2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений брасс.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног брасс.* *2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд).* *серия 16*50 м не четные вст., четные упр., вст., брасс.* *400 ноги бес доски (100 брасс+200 вст).* *200 упр на баланс тела.*	*10 мин* *8*60 раз* *Гребок и работа ног.* *Итого: 45 мин* *Режим 1 мин* *отдых 3мин* *Р-24/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 2000 м.*
вторник 25.01.2022	*1.зал: развитие мышц пресса и спины, выполнение стартов в прыжке.* *2.вода: направленность техника брасс.*	*1.Бег* *Пресс + имитация рук и ног брасс.* *Подъем туловища с упора лежа в парах.* *2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50)* *4*(8*50) не четные брасс, четные на ногах брасс.* *300 ласты (100 батт+200 ноги в/ст руки брасс) координация* *400 упр, брасс.*	*10 мин* *2*(3*10 раз)* *отдых 45 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 1900 м*
среда 26.01.2022	*1. вода: направленность развитие скорости способом брасс.*	*1.Разминка 400 ми кпл (руки, ноги, коорд., 200/100/100)* *серии 3*(8*10) максимально.* *Между сериями 50 руки и упр., вст. (восстановление)* *400 упр. Осн., техническое мастерство*	*Отдых 30 сек* *Тонизирующая нагрузка на малых пульсах* *Отдых 15 сек между отрезками*

		*16*50 брасс и осн., со старта 5 метров максимально+ доплыть до 50 метров.*	*Итого: 45мин* *Объём 1800 м.*
четверг 27.01.2022	*1. зал: имитация гребковых движений брасс, гибкость плечи.* *2. вода: техника брасс, скоростные развороты с выходами.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног брасс.* *Упр. на гибкость.* *2. Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 200/200)* *серии 4*(8*50) метров в порядке брасс, упр., брасс. сериями 100 ноги брасс* *3*100 брасс. Внимание на скорость разворотов и выходов !!!*	*10 мин* *8*(3*50 раз)на каждую руку.* *Отдых между сериями 1 мин* *Итого 45 мин* *отдых 15 сек максимальное скольжение.* *отдых 45 сек* *Итого: 1час 45 мин* *Объём 2300 м.*
пятница 28.01.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 200/200)* *5*300) не четные серии вст., четные серии ноги в/ст.* *4*50 не четные вст, четные батт., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 24/10сек Инт-45сек* *Пульс 28/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1200 м.*

Четвертый микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 31.01.2022	*1. зал: имитация гребковых движений батт.* *2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног батт.* *2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд).* *серия 12*50 м не четные батт., четные упр., батт.* *400 ласты ноги (100 нсп+200 батт).* *200 упр на баланс тела.*	*10 мин* *8*45 раз* *Гребок и работа ног.* *Итого: 45 мин* *Режим 1 мин* *отдых 3мин* *Р-26/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1600 м.*