План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов
группы БУС-2 отделения плавания
тренера-преподавателя Фалалеева О.А.

Три группы по 6 часов в неделю. Первый микроцикл.

первый микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 31.01.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений вст.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 12*50 м не четные вст., четные упр., вст. 300 ласты ноги бес доски (100 батт+200 вст). 400 упр на баланс тела.*	*Режим 1 мин 15 сек отдых 2мин Р-26/10 сек Итого: 45 мин Объём 1900 м.*
вторник 01.02.2022	*1. вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 4*(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 28/10 сек Итого: 45 мин Объём 1900 м*
среда 02.02.2022	*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 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 100/100) серии 3*(8*50) метров в порядке брасс., упр., брасс. Между сериями 50 ноги батт 3. Эстафетное плавание*	*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 1900 м.*
четверг	*1. вода: направленность,*	*1.Разминка 400 м кпл*	

03.02.2022	*техника плавания и согласование движений батт.*	*(руки, ноги, коорд). серия 10*50 м не четные н/сп., четные упр., н/сп. 400 ласты ноги бес доски (100 батт+200 брасс). 500 упр на баланс тела.*	*Режим 1 мин отдых 1мин Р-28/10 сек Итого: 45 мин Объём 1600 м.*
пятница 04.02.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости плавание батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 100/100) 5*200) не четные серии вст., четные серии ноги батт и брасс. 12*50 не четные батт, четные брасс., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 26/10сек Инт-30сек Пульс 22/10 сек Итого: 45 мин Объём 1800 м.*

второй микроцикл

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 07.02.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений кпл.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 10*50 м не четные вст., четные упр., вст., кпл. 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 08.02.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости батт.*	*1.Разминка 400 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 09.02.2022	*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*	*10 мин 4*(2*10 раз) отдых 30 сек. Выпрыгивания ноги брасс.*

		(руки, ноги, коорд, через 50/50) 4*(6*50) не четные брасс, четные на ногах брасс. 300 ласты (100 батт+200 ноги в/ст руки брасс) 3. Эстафетное плавание	Итого: 45 мин Р-22/10 сек, отдых 45 сек длина гребка Р 24/10 сек Итого: 1час 30 мин Объём 1800 м
четверг 10.02.2022	1. вода: техника брасс, скоростные развороты с выходами.	1. Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 100/100) серии 3*(8*50) метров в порядке брасс, упр., брасс. сериями 100 ноги брасс 4*100 кпл Внимание на скорость разворотов и выходы	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 1800 м.
пятница 11.02.2022	1. вода: развитие базовой выносливости нсп.	1.Разминка 400 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.

третий микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 14.02.2022	1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений брасс.	1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 10*50 м не четные брасс., четные упр., брасс. 400 ласты, ноги кпл доски. 200 упр., на баланс тела.	Режим 1 мин отдых 2мин Р-24/10 сек Итого: 45 мин

			Объём 1300 м.
вторник 15.02.2020	1.вода: направленность техника батт.	1.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 3*(8*50) не чет. Вст. И четные на ногах в порядке батт. 200 ласты (100 батт+100 брасс) координация 400 упр., кпл.	Р-22/10 сек, отдых 45 сек длина гребка Р 24/10 сек Итого: 1час 30 мин Объём 1600 м
среда 16.02.2022	1. зал: имитация гребковых движений нсп. 2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.	1.Бег, имитационные движения рук и ног нсп. 2.Разминка 200 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 10*50 м не четные батт., четные упр., батт. 600 ласты ноги (100 нсп+200 батт). 200 упр на баланс тела.	10 мин 8*40 раз Гребок и работа ног. Итого: 45 мин Режим 1 мин отдых 3мин Р-28/10 сек Итого: 1час 30 мин Объём 1500 м.
четверг 17.02.2022	1. вода: направленность техника в/ст.	1.Разминка 300 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 3*(8*50) не четные н/сп., четные на ногах н/сп. 300 ласты (100 батт+200 н/сп) координация 300 упр, н/сп.	Р-22/10 сек, отдых 45 сек длина гребка Р 23/10 сек Итого: 45 мин Объём 1700 м
пятница 18.02.2022	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.

четвертый микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 21.02.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 100/100) 6*150) не четные серии вст., четные серии ноги батт., последние 50 м батт 6*50 не четные брасс, четные батт., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 24/10сек Инт-45сек Пульс 26/10 сек Итого: 45 мин Объём 1400 м.*
вторник 22.02.2022	*1.вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 4*(6*50) не чет. батт. и четные на ногах батт. 200 ласты (100 батт+200 на спине ноги батт) координация 200 упр, батт.*	*Р-22/10 сек, отдых 45 сек мощность гребка Р 24/10 сек Итого: 45 мин Объём 1600 м*
Среда 23.02.2022	*1. зал: имитация гребковых движений нсп. 2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног нсп. 2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 10*50 м не четные батт., четные упр., батт. 400 ласты ноги (100 нсп+200 батт). 500 упр на баланс тела. 3. Эстафетное плавание*	*10 мин 8*30 раз Гребок и работа ног. Итого: 45 мин Режим 1 мин отдых 3мин Р-28/10 сек Итого: 1час 30 мин Объём 1400 м.*
четверг 24.02.2022	*1. вода: техника батт., скоростные повороты.*	*1. Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 100/100) серии 3*(8*50) метров в порядке батт., упр., в/ст. сериями 100 ноги вст*	*отдых 20 сек максимальная тяга во время гребка. отдых 45 сек*

		*2*100 кпл наоборот. Внимание на скорость разворотов!*	*Итого: 45 мин* *Объём 1600 м.*
Пятница 25.02.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 100/100)* *2*600) не четные серии вст., четные серии ноги в/ст., последние 50 м батт* *4*50 не четные вст, четные батт., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 24/10сек Инт-45сек* *Пульс 28/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1600 м.*

Пятый микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 28.02.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений брасс.*	*2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд).* *серия 10*50 м не четные брасс., четные упр., брасс.* *400 ласты, ноги кпл доски.* *200 упр., на баланс тела.*	*Режим 1 мин* *отдых 2мин* *Р-24/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1300 м.*
вторник 01.03.2022	*1.вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50)* *3*(8*50) не чет. Вст. И четные на ногах в порядке батт.* *200 ласты (100 батт+100 брасс) координация* *400 упр., кпл.*	*Р-22/10 сек, отдых 45 сек* *длина гребка Р 24/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1600 м*
Среда 02.03.2022	*1. зал: имитация гребковых движений нсп.* *2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног нсп.* *2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд).* *серия 10*50 м не четные батт.,*	*10 мин* *8*40 раз Гребок и работа ног.* *Итого: 45 мин* *Режим 1 мин*

		четные упр., батт. *600 ласты ноги (100 нсп+200 батт).* *200 упр на баланс тела.* *3. Эстафетное плавание*	*отдых 3мин* *Р-28/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1200 м.*
Четверг 03.03.2022	*1. вода: направленность техника в/ст.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50)* *3*(8*50) не четные н/сп., четные на ногах н/сп.* *300 ласты (100 батт+200 н/сп) координация* *300 упр, н/сп.*	*Р-22/10 сек, отдых 45 сек* *длина гребка Р 23/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1700 м*
Пятница 04.03.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости плавание батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 100/100)* *5*200) не четные серии вст., четные серии ноги батт и брасс.* *10*50 не четные батт, четные брасс., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 26/10сек* *Инт-30сек* *Пульс 27/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1700 м.*
суббота 05.03.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений брасс.*	*2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд).* *серия 10*50 м не четные брасс., четные упр., брасс.* *400 ласты, ноги кпл доски.* *400 упр., на баланс тела.*	*Режим 1 мин* *отдых 2мин* *Р-24/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1500 м.*

Шестой микроцикл

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Среда 09.03.2022	*1. зал: имитация гребковых движений нсп.* *2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног нсп.* *2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд).* *серия 10*50 м не*	*10 мин* *8*40 раз* *Гребок и работа ног.* *Итого: 45 мин*

		четные батт., четные упр., батт. 600 ласты ноги (100 нсп+200 батт). 200 упр на баланс тела. 3. Эстафетное плавание	*Режим 1 мин* *отдых 3мин* *Р-28/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1300 м.*
Четверг 10.03.2022	*1. вода: направленность техника в/ст.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 3*(8*50) не четные н/сп., четные на ногах н/сп. 300 ласты (100 батт+200 н/сп) координация 300 упр, н/сп.*	*Р-22/10 сек, отдых 45 сек* *длина гребка Р 23/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1700 м*
Пятница 11.03.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости плавание батт.*	*1.Разминка 400 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.*

Седьмой микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 14.03.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений брасс.*	*1.Разминка 400 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 15.03.2022	*1. вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50)*	*Р-22/10 сек, отдых 45 сек*

		3*(8*50) не четные н/сп., четные на ногах н/сп. 300 ласты (100батт+ н/сп) координация 200	длина гребка Р 23/10 сек Итого: 45 мин Объём 1500 м
Среда 16.03.2022	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 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 100/100) серии 3*(8*50) метров в порядке брасс., упр., брасс 3. Эстафетное плавание	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 17.03.2022	1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.	1.Разминка 400 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 18.03.2022	1. вода: развитие базовой выносливости плавание батт.	1.Разминка 400 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.

Восьмой микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 21.03.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 100/100) 6*150) не четные серии вст., четные серии ноги батт., последние 50 м батт 6*50 не четные брасс, четные батт., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 24/10сек Инт-45сек Пульс 26/10 сек Итого: 45 мин Объём 1400 м.*
вторник 22.03.2022	*1.вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 4*(6*50) не чет. батт. и четные на ногах батт. 200 ласты (100 батт+200 на спине ноги батт) координация 200 упр, батт.*	*Р-22/10 сек, отдых 45 сек мощность гребка Р 24/10 сек Итого: 45 мин Объём 1600 м*
Среда 23.03.2022	*1. зал: имитация гребковых движений нсп. 2. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног нсп. 2.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 10*50 м не четные батт., четные упр., батт. 400 ласты ноги (100 нсп+200 батт). 300 упр на баланс тела. 3. Эстафетное плавание*	*10 мин 8*30 раз Гребок и работа ног. Итого: 45 мин Режим 1 мин отдых 3мин Р-28/10 сек Итого: 1час 30 мин Объём 1400 м.*
четверг 24.03.2022	*1. вода: техника батт., скоростные повороты.*	*1. Разминка 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 100/100) серии 3*(8*50) метров в порядке батт., упр., в/ст. сериями 100 ноги вст 2*100 кпл наоборот. Внимание на скорость*	*отдых 20 сек максимальная тяга во время гребка. отдых 45 сек*

		разворотов!	Итого: 45 мин Объём 1600 м.
Пятница 25.03.2022	1. вода: развитие базовой выносливости.	1.Разминка 400 м кпл (руки, ноги, через 100/100) 2*500) не четные серии вст., четные серии ноги в/ст., последние 50 м батт 4*50 не четные вст, четные батт., Ласты.	Инт-30сек пульс 24/10сек Инт-45сек Пульс 28/10 сек Итого: 45 мин Объём 1400 м.

Девятый микроцикл.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 28.03.2022	1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений вст.	1.Разминка 400 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 29.03.2022	1. вода: развитие базовой выносливости батт.	1.Разминка 400 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 30.03.2022	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 400 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50) 4*(6*50) не четные брасс, четные на ногах брасс. 3. Эстафетное плавание	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 31.03.2022	*1. 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 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.*