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.

Первый микроцикл.

04-08.04.2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 04.04.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений брасс.*	*1.Разминка 600 м кпл (руки, ноги, коорд). серия 114*50 м не четные вст., четные упр., вст.* *400 ласты ноги бес доски (100 батт+200 вст).* *400 упр на баланс тела.*	*Режим 1 мин 10 сек* *отдых 1мин* *Р-24/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 2100 м.*
Вторник 05.04.2022	*1. вода: направленность техника вст.*	*1.Разминка 600 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50)* *4*(6*50) не четные н/сп., четные на ногах н/сп. 300 ласты (100батт+ н/сп) координация100*	*Р-24/10 сек, отдых 45 сек* *длина гребка Р 29/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 2100 м*
Среда 06.04.2022	*1. зал: имитация гребковых движений брасс и на спине, 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 4*(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 30 сек* *Итого 45 мин* *отдых 20 сек максимальная тяга во время гребка.* *отдых 45 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 2100 м.*
Четверг	*1. вода: направленность,*	*1.Разминка 600 м кпл*	

07.04.2022	*техника плавания и согласование движений брасс.*	*(руки, ноги, коорд). серия 8*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 Отдых30 мин Р-28/10 сек Итого: 45 мин Объём 1900 м.*
Пятница 08.04.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости плавание вст.*	*1.Разминка 600 м кпл (руки, ноги, через 100/100) 5*200) не четные серии вст., четные серии ноги батт и брасс. 14*50 не четные батт, четные брасс., Ласты.*	*Инт-30сек пульс 28/10сек Инт-30сек Пульс 22/10 сек Итого: 45 мин Объём 2100 м.*

Второй микроцикл

11-15.04.2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 11.04.2022	*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 1 мин Р-26/10 сек Итого: 45 мин Объём 1400 м.*
Вторник 12.04.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости на спине.*	*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-30 сек пульс 24/10сек Инт-30 сек Пульс 29/10 сек Итого: 45 мин Объём 1300 м.*
Среда 13.04.2022	*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 600 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-24/10 сек, отдых 45 сек* *длина гребка Р 26/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 2200 м*
Четверг 14.04.2022	*1. вода: техника на спине, 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 10 сек максимальное скольжение. отдых 35 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1800 м.*
Пятница 15.04.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости брасс.*	*1.Разминка 600 м кпл (руки, ноги, через 200/200)* *4*150) не четные серии вст., четные серии ноги нсп.* *4*50 не четные вст, четные нсп., Ласты.*	*Инт-15 сек пульс 26/10сек Инт - 20сек* *Пульс 30/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1600 м.*

Третий микроцикл.

18-22.04.2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 18.04.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости вст.*	*1.Разминка 600 м кпл (руки, ноги, через 100/100)* *5*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 1600 м.*

Вторник 19.04.2022	*1.вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 600 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 1800 м*
Среда 20.04.2022	*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 600 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 14600 м.*
Четверг 21.04.2022	*1. вода: техника батт., скоростные повороты.*	*1. Разминка 600 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 разворотов!*	*отдых 20 сек максимальная тяга во время гребка. отдых 45 сек Итого: 45 мин Объём 1800 м.*
Пятница 22.04.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости.*	*1.Разминка 600 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 30/10 сек Итого: 45 мин Объём 1800 м.*

Четвёртый микроцикл.

25-29.04.2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 25.04.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений брасс.*	*2.Разминка 600 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-28/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1600 м.*
Вторник 26.04.2022	*1.вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 600 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-24/10 сек, отдых 35 сек* *длина гребка Р 26/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1800 м*
Среда 27.04.2022	*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 600 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.* *3. Эстафетное плавание*	*10 мин 8*40 раз Гребок и работа ног.* *Итого: 45 мин* *Режим 1 мин* *отдых 3мин* *Р-30/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1400 м.*
Четверг 28.04.2022	*1. вода: направленность техника вольный стиль.*	*1.Разминка 600 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-24/10 сек, отдых 45 сек* *длина гребка Р 25/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1900 м*
Пятница	*1. вода: развитие базовой*	*1.Разминка 600 м кпл*	

29.04.2022	*выносливости плавание батт.*	*(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 1900 м.*

Пятый микроцикл.

04-06.05.2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Среда 04.05.2022	*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 600 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.* *3. Эстафетное плавание*	*10 мин* *8*40 раз Гребок и работа ног.* *Итого: 45 мин* *Режим 1 мин* *отдых 3мин* *Р-30/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1500 м.*
Четверг 05.05.2022	*1. вода: направленность техника вольный стиль.*	*1.Разминка 600 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 1800 м*
Пятница 06.05.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости плавание батт.*	*1.Разминка 600 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 24/10сек* *Инт-30сек* *Пульс 30/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1800 м.*

Шестой микроцикл.

11-13.05.2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Среда 11.05.2022	*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 600 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 35 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1800 м.*
Четверг 12.05.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений батт.*	*1.Разминка 600 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* *Отдых45мин* *Р-25/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1600 м.*
Пятница 13.05.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости плавание батт.*	*1.Разминка 600 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-20сек* *Пульс 30/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1800 м.*

Седьмой микроцикл.

16-20.05.2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 16.05.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости батт.*	*1.Разминка 600 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 28/10 сек Итого: 45 мин Объём 1600 м.*
Вторник 17.05.2022	*1.вода: направленность техника батт.*	*1.Разминка 600 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 1800 м*
Среда 18.05.2022	*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 600 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 1600 м.*
Четверг 19.05.2022	*1. вода: техника батт., скоростные повороты.*	*1. Разминка 600 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.*

		*2*100 кпл наоборот. Внимание на скорость разворотов!*	*отдых 45 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1800 м.*
Пятница 20.05.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости.*	*1.Разминка 600 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-20сек пульс 24/10сек Инт-40сек* *Пульс 28/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1600 м.*

Восьмой микроцикл.

23-27.05.2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 23.05.2022	*1. вода: направленность, техника плавания и согласование движений вст.*	*1.Разминка 600 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 1600 м.*
Вторник 24.05.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости батт.*	*1.Разминка 600 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 26/10сек Инт-45сек* *Пульс 28/10 сек* *Итого: 45 мин* *Объём 1500 м.*
Среда 25.05.2022	*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 600 м кпл (руки, ноги, коорд, через 50/50)* *4*(6*50) не четные брасс, четные на*	*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*

		ногах брасс. *3. Эстафетное плавание*	*24/10 сек* *Итого: 1час 30 мин* *Объём 1900 м.*
Четверг 26.05.2022	*1. вода: техника брасс, скоростные развороты с выходами.*	*1.Бег, имитационные движения рук и ног брасс.* *Упр. на гибкость.* *2. Разминка 600 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 1800 м.*
Пятница 27.05.2022	*1. вода: развитие базовой выносливости.*	*1.Разминка 600 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 1600 м.*