План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов
группы- ***ТЭ-4***
отделения ***плавания***
тренера-преподавателя ***Белоусова Евгения Алексеевича***

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 14.12.2020	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	На суше: ОФП, комплекс №3 Бассейн: 1.Равномерное плавание на спине и вольным стилем на пульсе 20-21 в полной координации и с помощью одних ног 2.Упражнения для всех способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах 3.плавание с помощью одних рук в больших лопатках, с тормозным поясом	45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.
вторник 15.12.2020	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники основного и отстающего способов плавания 3.Совершенствование техники поворотов и выходов	Бассейн: 1.ОРУ на бортике 2.Равномерное и дистанционное плавание способом комплексное плавание и брасс 3.Упражнения основным и отстающим способами, плавание с помощью одних рук и ног 4.Отрабртка поворотных створов	15 мин. 45 мин. 60 мин. 15 мин.
среда 16.12.2020	1.Развитие гибкости и силы 2.Совершенствование техники баттерфляй и на спине 3.Развитие силовой выносливости.	На суше: ОРУ, упражнения на силу и гибкость, комплекс №2 Бассейн: 1. Дистанционное плавание на спине, баттерфляем и вольным стилем 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках способами баттерфляй и на спине 3.Интервальное плавание вольным стилем, на спине и баттерфляем в полной координации и с помощью одних рук и ног	45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.

четверг 17.12.2020	1.Совершенствование техники основного и дополнительного способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники стартов вольный стиль, баттерфляй и на спине	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2.Равномерное плавание способом комплексное плавание и вольный стиль, упражнения основным и дополнительным способами 3.Интервальное плавание основным и дополнительным способами в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 4.Выполнение стартов со скольжением и выходами способами вольным стилем, баттерфляй и на спине	15 мин. 45 мин. 60 мин. 15 мин.
пятница 18.12.2020	1.Развитие специальной выносливости, укрепление мышц спины 2.Совершенствование техники брасс и вольный стиль 3.Развитие быстроты и силы	На суше: ОФП, комплекс №5 1.Равномерное плавание вольным стилем, на спине и брассом в полной координации, интервальное плавание с помощью одних ног с доской вольным стилем и брассом 2.Плавание в полной координации и упражнения для вольного стиля и брасса 3.Повторное плавание в полной координации в больших лопатках и коротких ластах	45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения