План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки
спортсменов группы - ***ТЭ-5***
отделения ***плавания***
тренера-преподавателя ***Белоусовой Яны Владимировны***

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 18.01.2021	1.Развитие специальной выносливости 2.Совершенствование техники основного и отстающего способов плавания 3. Воспитание потребности в систематических занятиях спортом	На суше: комплекс №4 Бассейн: 1.Дистанционное плавание в/с на пульсе 20-21, плавание с помощью одних рук и ног основным и отстающим способами плавания 2.Упражнения для основного и отстающего способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах 3.плавание с помощью одних рук в больших лопатках	45 мин. 60 мин. 45 мин. 30 мин.
вторник 19.01.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники в/с и к/пл 3.Совершенствование техники старта с тумбочки и скоростного выхода	Бассейн: 1.Упражнения на растяжку на бортике 2.Равномерное и дистанционное плавание способами в/с и н/с, интервальное плавание при помощи одних рук в больших лопатках 3.Упражнения основным дополнительным способами, плавание с помощью одних рук и ног 4.Отрабртка стартов, скольжений и скоростного выхода	15 мин. 45 мин. 45 мин. 30 мин.
среда 20.01.2021	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 н/с и баттерфляем 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках 3.Интервальное плавание в/с, н/с и баттерфляем	45 мин. 45 мин. 60 мин. 30 мин.

четверг 21.01.2021	1.Совершенствование основного и дополнительного способов плавания 2.Развитие скоростно-силовых качеств 3.Воспитание чувства товарищества	Бассейн: 1. Упражнения на гибкость на бортике бассейна 2.Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних рук и ног в коротких ластах основным и дополнительным способами 3.Повторное плавание основным и дополнительным способами в координации и с помощью одних рук в маленьких лопатках	 15 мин. 60 мин. 60 мин.
пятница 22.01.2021	1.Развитие специальной выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания и способа брасс 3.Совершенствование техники поворотов	На суше: СФП, комплекс №7 1.Дистанционное и интервальное плавание в/с и комплексным плаванием в полной координации 2.Упражнения для комплексного плавания, плавание с помощью одних рук в маленьких лопатках и ног в коротких ластах 3.Выпонение поворотных отрезков на высокой скорости, выполнение упражнений для совершенствования техники поворотов	 45 мин. 60 мин. 45 мин. 30 мин.

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СФП – специальная физическая подготовка