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 18.01.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники в/с и к/пл 3.Совершенствование техники старта с тумбочки и скоростного выхода	На суше: СФП, комплекс №7 Бассейн: 1.Равномерное и дистанционное плавание способами в/с и н/с, интервальное плавание при помощи одних рук в больших лопатках 2.Упражнения основным дополнительным способами, плавание с помощью одних рук и ног 3.Отрабртка стартов, скольжений и скоростного выхода	45 мин. 60 мин. 60 мин. 15 мин.
Вторник 19.01.2021	1.Развитие специальной выносливости 2.Совершенствование техники основного и отстающего способов плавания 3. Воспитание потребности в систематических занятиях спортом	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2.Дистанционное плавание в/с на пульсе 20-21, плавание с помощью одних рук и ног основным и отстающим способами плавания 3.Упражнения для основного и отстающего способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах 4.Плавание с помощью одних рук в больших лопатках	15 мин. 45 мин. 45 мин. 30 мин.
Среда 20.01.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания и способа брасс 3.Совершенствование техники поворотов	На суше: Упражнения на силу и гибкость, комплекс №2 Бассейн: 1.Дистанционное и интервальное плавание в/с и комплексным плаванием в полной координации 2.Упражнения для комплексного плавания и способа брасс, 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.

Четверг 21.01.2021	1.Развитие гибкости и силы 2.Совершенствование техники батт. и на спине 3.Развитие силовой выносливости.	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2. Дистанционное плавание н/с, в/с и батт. 3.Упражнения, плавание с помощью одних ног в ластах и рук в маленьких лопатках на спине и баттерфляем 4.Интервальное плавание в/с, н/с и батт.	 15 мин. 45 мин. 30 мин. 45 мин.
Пятница 22.01.2021	1.Совершенствование основного и дополнительного способов плавания 2.Развитие скоростно-силовых качеств 3.Воспитание чувства товарищества	На суше: ОФП, комплекс №5 Бассейн: 1.Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с 2.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	 45 мин. 30 мин. 60 мин. 45 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения