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 21.12.2020	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	На суше: ОФП, комплекс №1 Бассейн: 1.Равномерное плавание, плавание в/с на пульсе 20-21, 2.Упражнения для всех способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах 3.плавание с помощью одних рук в больших лопатках	 45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.
Вторник 22.12.2020	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники основного и дополнительного способов плавания 3.Совершенствование техники старта с тумбочки	Бассейн: 1.ОРУ на бортике 2.Равномерное и дистанционное плавание способом комплексное плавание 3.Упражнения основным дополнительным способами, плавание с помощью одних рук и ног 4.Отрабртка стартов и скольжений	 15 мин. 45 мин. 60 мин. 15 мин.
Среда 23.12.2020	1.Развитие гибкости и силы 2.Совершенствование техники способов баттерфляй и н/с 3.Развитие силовой выносливости.	На суше: ОРУ, упражнения на силу и гибкость, комплекс №2 Бассейн: 1. Дистанционное плавание н/с и в/с 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках способами н/с и баттерфляй 3.Интервальное плавание в/с, н/с и батт.	 45 мин. 45 мин. 60 мин. 30 мин.
Четверг 24.12.2020	1.Совершенствование основного и отстающего способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники поворотов	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2.Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних ног основным и дополнительным способами 3.Интервальное плавание в/с и	 15 мин. 45 мин. 60 мин.

		н/с в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 4.Выполнение поворотных отрезков комплексным плаванием	15 мин.
Пятница 25.12.2020	1.Развитие специальной выносливости, укрепление мышц пресса и спины 2.Совершенствование техники брасс и в/с 3.Развитие быстроты и силы	На суше: ОФП, комплекс №3 1.Дистанционное плавание в/с. н/с и брассом в полной координации, интервальное плавание с помощью одних ног с доской в/с и брасс 2.Упражнения для в/с и брасса 3.Повторное плавание в полной координации в больших лопатках и коротких ластах	45 мин. 60 мин. 30 мин. 45 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения