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 22.03.2021	1.Развитие быстроты и силы 2.Совершенствование техники плавания баттерфляй и кроль на спине 3. Воспитание волевых качеств	На суше: ОФП, комплекс №7 Бассейн: 1.Дистанционное плавание в/с и кроль на спине, повторное плавание баттерфляем и кролем на спине 2.Упражнения в коротких ластах и без ласт для способов плавания баттерфляй и кроль на спине 3.Плавание с наращиванием скорости и максимальной скоростью со старта и из воды баттерфляем и кролем на спине	45 мин. 50 мин. 55 мин. 30 мин.
вторник 23.03.2021	1. Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники основного и отстающего способов плавания, техники выполнения поворотов 3.Воспитание ответственности	Бассейн: 1.ОРУ на бортике 2. Дистанционное плавание комплексным плаванием и в/с 3.Упражнения для основного и отстающего способов плавания, плавание с помощью одних рук и ног с доской в руках 4.Отрабртка поворотных отрезков и скольжений, выходов с помощью одних ног, отработка поворотов во время прохождения дистанции	15 мин. 45 мин. 45 мин. 30 мин.
среда 24.03.2021	1.Развитие силовой выносливости 2.Совершенствование техники способов брасс и в/с 3.Развитие взрывной силы	На суше: ОРУ, комплекс №2 Бассейн: 1.Равномерное плавание в/с и брасс 2.Упражнения для способов брасс и в/с, плавание с помощью одних ног и рук 3.Интервальное и повторное плавание в коротких ластах с сопротивлением и без него способами брасс и в/с	45 мин. 45 мин. 50 мин. 45 мин.

четверг 25.03.2021	1.Совершенствование техники комплексного плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники стартов и выходов на спине и со стартовой тумбы	Бассейн: 1.Упражнения на гибкость на бортике бассейна 2. Дистанционное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних ног и рук основным и отстающим способами 3.Переменное и интервальное плавание в/с и к/п в координации и с помощью одних рук в больших лопатках и одних ног 4.Выполнение стартов со стартовой тумбы и из воды со скольжением, с выходом, с ускорением 15м	15 мин. 45 мин. 50 мин. 25 мин.
пятница 26.03.2021	1.Развитие специальной выносливости 2.Совершенствование техники основного и дополнительного способов плавания 3.Развитие силы работы ног и мощности гребка	На суше: СФП, комплекс № 8 1. Равномерное плавание н/с и в/с 2.Упражнения для основного и дополнительного способов, плавание с помощью одних ног с доской и без неё 3.Переменное и интервальное плавание основным и дополнительным способами в полной координации в больших лопатках, при помощи одних ног в коротких ластах	45 мин. 45 мин. 30 мин. 60 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СФП – специальная физическая подготовка