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 01.03.2021	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники основного и дополнительного способов плавания 3.Совершенствование техники старта с тумбочки	На суше: ОФП, комплекс № 1 Бассейн: 1 Равномерное и дистанционное плавание способом комплексное плавание 2.Упражнения основным и дополнительным способами, плавание с помощью одних рук и ног 3.Отрабртка стартов, скольжений и выходов основным и дополнительным способами	45 мин. 60 мин. 50 мин. 25 мин.
вторник 02.03.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2. 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	15 мин. 45 мин. 45 мин. 30 мин.
среда 03.03.2021	1.Совершенствование основного и отстающего способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники поворотов	На суше: ОРУ, упражнения на силу и гибкость, комплекс № 2 Бассейн: 1.Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних ног основным и отстающим способами 2.Интервальное плавание в/с и н/с в координации и с помощью одних рук в больших лопатках	45 мин. 60 мин. 55 мин.

		3.Выполнение поворотных отрезков и выходов комплексным плаванием	20 мин.
четверг 04.03.2021	1.Развитие специальной выносливости, укрепление мышц пресса и спины 2.Совершенствование техники брасс и в/с 3.Развитие быстроты и силы	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2. Дистанционное плавание в/с. н/с и брассом в полной координации, интервальное плавание с помощью одних ног с доской в/с и брасс 3.Упражнения для в/с и брасса 4.Повторное плавание в полной координации в больших лопатках и коротких ластах	15 мин. 35 мин. 40 мин. 45 мин.
пятница 05.03.2021	1.Развитие гибкости и силы 2.Совершенствование техники баттерфляй и на спине 3.Развитие силовой выносливости.	На суше: ОФП, комплекс № 3 Бассейн: 1. Дистанционное плавание н/с и баттерфляй 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках 3.Интервальное плавание в/с, н/с и баттерфляем в полной координации в больших лопатках	45 мин. 60 мин. 30 мин. 45 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения