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
вторник 11.05.2021	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.Отработка стартов и скольжений.	 15 мин. 45 мин. 60 мин. 15 мин.
среда 12.05.2021	1.Развитие гибкости и силы. 2.Совершенствование техники способов баттерфляй и на спине. 3.Развитие силовой выносливости.	На суше: ОРУ, упражнения на силу и гибкость, комплекс №2 Бассейн: 1. Дистанционное плавание на спине и вольным стилем. 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках способами на спине и баттерфляй. 3.Интервальное плавание вольным стилем, на спине и баттерфляем.	 45 мин. 45 мин. 60 мин. 30 мин.
четверг 13.05.2021	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 вольным стилем и на спине в координации и с помощью одних рук в больших лопатках. 4.Выполнение поворотных отрезков комплексным	 15 мин. 45 мин. 60 мин. 15 мин.

		плаванием.	
пятница 14.05.2021	1.Развитие специальной выносливости, укрепление мышц пресса и спины 2.Совершенствование техники брасс и вольный стиль. 3.Развитие быстроты и силы.	На суше: ОФП, комплекс №3 Бассейн: 1.Дистанционное плавание вольный стиль, на спине и брассом в полной координации, интервальное плавание с помощью одних ног с доской вольным стилем и брассом. 2.Упражнения для вольного стиля 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