План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки
спортсменов группы - **ТЭ-5**
отделения **плавание**
тренера-преподавателя **Белоусовой Яны Владимировны**

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Четверг - 12.08.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания и основного способа 3. Развитие мощности гребка	На суше: ОФП, комплекс №4 Бассейн: 1.Равномерное плавание всеми способами к/п, плавание в/с на пульсе 20-21, 2.Упражнения для всех способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах основным способом и к/п 3.плавание с помощью одних рук в больших лопатках к/п	 45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.
Пятница - 13.08.2021	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 и н/с 3.Упражнения основным и дополнительным способами, плавание с помощью одних рук и ног 4.Отработка стартов, выходов и скольжений основным и дополнительным способами	 15 мин. 45 мин. 55 мин. 20 мин.