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 15.03.2021	1. Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3.Совершенствование техники скоростного выхода после отталкивания и старта	На суше: ОФП, комплекс №4 Бассейн: 1.Равномерное и дистанционное плавание в/с и комплексным плаванием на пульсе 20-21 2.Упражнения для способов комплексного плавания, плавание с помощью одних рук и ног с колобашкой 3.Отрабртка стартов и скольжений, выходов с помощью одних ног в коротких ластах	45 мин. 50 мин. 55 мин. 30мин.
Вторник-16.03.2021	1.Развитие скоростно-силовых способностей 2.Совершенствование техники плавания основного и дополнительного способов 3. Развитие взрывной силы	Бассейн: 1.ОРУ, на бортике бассейна 2.Равномерное плавание в/с на пульсе 20-21, повторное плавание в/с и основным способом 3.Упражнения для основного и дополнительного способов плавания 4.Плавание с максимальной скоростью со старта и на финиш основным и дополнительным способами плавания	15 мин. 50 мин. 35 мин. 35мин.
Среда-17.03.2021	1.Совершенствование основного и отстающего способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники стартов	На суше: СФП, комплекс№6 Бассейн: 1.Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних ног и рук основным и отстающим способами 2.Интервальное плавание в/с и основным способом в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 3.Выполнение стартов со скольжением, с выходом, с ускорением 15м	45 мин. 50мин. 55мин. 30мин.
Четверг-18.03.2021	1.Развитие специальной выносливости, укрепление мышц спины 2.Совершенствование техники баттерфляй и в/с3.Совершенствование	Бассейн: 1.Упражнения на гибкость на бортике бассейна 2. Дистанционное плавание н/с, баттерфляем и в/с, интервальное плавание в/с и баттерфляем 3.Упражнения для способов	15мин. 45мин.

	техники поворотов	баттерфляй и в/с, плавание с помощью ног и рук в больших лопатках 4.Отработка поворотных отрезков, отработка вращений	45мин. 30мин.
Пятница-19.03.2021	1.Развитие аэробно-анаэробной выносливости 2.Совершенствование техники в/с и основного способов плавания 3.Развитие мощности работы ног	На суше: ОФП, комплекс№8 Бассейн:1 Равномерное и интервальное плавание в/с, н/с и брасс, плавание с дыхательной трубкой 2.Упражнения для основного способа и в/с 3.Плавание с помощью одних ног в коротких ластах с сопротивлением	45мин. 55мин. 45мин. 35мин.