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 15.03.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	На суше: ОФП, комплекс №3 Бассейн: 1.Равномерное плавание н/с и в/с на пульсе 20-21 в полной координации и с помощью одних ног 2.Упражнения для всех способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах 3.плавание с помощью одних рук в больших лопатках, с тормозным поясом	45 мин. 55 мин. 40 мин. 40 мин.
Вторник-16.03.2021	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники основного и отстающего способов плавания 3.Совершенствование техники поворотов и выходов	Бассейн: 1.ОРУ на бортике 2.Равномерное и дистанционное плавание способом комплексное плавание и брасс 3.Упражнения основным и отстающим способами, плавание с помощью одних рук и ног 4.Отрабртка поворотных створов	15 мин. 45 мин. 55 мин. 20мин.
Среда-17.03.2021	1.Развитие гибкости и силы 2.Совершенствование техники баттерфляй и на спине 3.Развитие силовой выносливости.	На суше: ОРУ, упражнения на силу и гибкость, комплекс№9 Бассейн:1. Дистанционное плавание н/с, баттерфляем и в/с 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках способами баттерфляй и н/с 3.Интервальное плавание в/с, н/с и баттерфляй в полной координации и с помощью одних рук и ног	45 мин. 45мин. 45мин. 45мин.
Четверг-18.03.2021	1.Совершенствование техники основного и дополнительного способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники стартов и выходов в/с, баттерфляем и н/с	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2.Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения основным и дополнительным способами 3.Интервальное плавание основным и дополнительным способами в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 4.Выполнение стартов со скольжением и выходами способами в/с, баттерфляй и на спине	15мин. 45мин. 60мин. 15мин.

Пятница- 19.03.2021	1.Развитие специальной выносливости, укрепление мышц спины 2.Совершенствование техники брасс и в/с 3.Развитие быстроты и силы	На суше: ОФП, комплекс №5 1.Равномерное плавание в/с. н/с и брассом в полной координации, интервальное плавание с помощью одних ног с доской в/с и брасс 2.Плавание в полной координации и упражнения для в/с и брасса 3.Повторное плавание в полной координации в больших лопатках и коротких ластах	45мин. 50мин. 35мин. 50мин.