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 15.02.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	На суше: ОФП, комплекс №4 Бассейн: 1.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 и в тормозном поясе	45 мин. 45 мин. 50 мин. 40 мин.
вторник 16.02.2021	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.Отрабртка стартов и скольжений	15 мин. 45 мин. 60 мин. 15 мин.
среда 17.02.2021	1.Развитие быстроты, силы 2.Совершенствование техники способов баттерфляй и н/с 3. Воспитание целеустремлённости	На суше: ОРУ, комплекс №7 Бассейн: 1. Дистанционное плавание н/с и в/с 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках способами н/с и баттерфляй 3.Интервальное плавание в/с, н/с и баттерфляем в полной координации и при помощи одних ног с доской	45 мин. 45 мин. 50 мин. 40 мин.

четверг 18.02.2021	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 в/с и н/с в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 4.Выполнение поворотных отрезков комплексным плаванием	 15 мин. 40 мин. 60 мин. 20 мин.
пятница 19.02.2021	1.Развитие взрывной силы 2.Совершенствование техники брасс и в/с 3.Воспитание командного духа	На суше: ОФП, комплекс №9 Бассейн: 1.Дистанционное плавание в/с. н/с и брассом в полной координации, интервальное плавание с помощью одних ног с доской в/с и брасс 2.Упражнения для в/с и брасса 3.Повторное плавание в полной координации в больших лопатках и коротких ластах, эстафеты	 45 мин. 60 мин. 30 мин. 45 мин.
суббота 20.02.2021	1.Совершенствование основного и отстающего способов плавания 2.Развитие скоростно-силовых качеств 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 основным и дополнительным способами в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 4.Выполнение поворотных отрезков комплексным плаванием	 15 мин. 45 мин. 50 мин. 25 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения