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 16.08.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	На суше: ОФП, комплекс №1 Бассейн: 1.Равномерное плавание, плавание вольным стилем 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	45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.
Вторник-17.08.2021	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 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-18.08.2021	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 №2 Бассейн: 1. Дистанционное плавание на спине и баттерфляем 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках 3.Интервальное плавание вольным стилем, на спине и баттерфляем	45 мин. 45 мин. 60 мин. 30 мин.
Четверг-19.08.2021	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 комплексном плаванием и вольным стилем, упражнения и плавание с помощью одних ног основным	15 мин. 45 мин.

		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 плаванием	60 мин. 15 мин.
Пятница-20.08.2021	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 1.Дистанционное плавание вольным стилем, 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