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 17.05.2021	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 вольным стилем и комплексным плаванием на пульсе 20-21 2.Упражнения для способов комплексного плавания, плавание с помощью одних рук и ног с колобашкой 3.Отработка стартов и скольжений, выходов с помощью одних ног в коротких ластах	45 мин. 50 мин. 55 мин. 30 мин.
вторник 18.05.2021	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 вольным стилем на пульсе 20-21, повторное плавание вольным стилем 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. 35 мин.
среда 19.05.2021	1.Совершенствование основного и отстающего способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники стартов	На суше: СФП, комплекс № 9 Бассейн: 1.Равномерное плавание способом комплексное плавание и вольным стилем, упражнения и плавание с помощью одних ног и рук основным и отстающим способами	45 мин. 50 мин.

		2.Интервальное плавание вольным стилем и основным способом в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 3.Выполнение стартов со скольжением, с выходом, с ускорением 15 м	55 мин. 30 мин.
четверг 20.05.2021	1.Развитие специальной выносливости, укрепление мышц спины 2.Совершенствование техники баттерфляй и в/с3.Совершенствование техники поворотов	Бассейн: 1.Упражнения на гибкость на бортике бассейна 2. Дистанционное плавание на спине, баттерфляем и вольным стилем, интервальное плавание вольным стилем и баттерфляем 3.Упражнения для способов баттерфляй и вольным стилем, плавание с помощью ног и рук в больших лопатках 4.Отработка поворотных отрезков, отработка вращений	 15 мин. 45 мин. 45 мин. 30 мин.
пятница 21.05.2021	1.Развитие аэробно-анаэробной выносливости 2.Совершенствование техники вольным стилем и основного способов плавания 3.Развитие мощности работы ног	На суше: ОФП, комплекс № 10 Бассейн: 1 Равномерное и интервальное плавание вольным стилем, на спине и брасс, плавание с дыхательной трубкой 2.Упражнения для основного способа и вольного стиля 3.Плавание с помощью одних ног в коротких ластах с сопротивлением	 45 мин. 55 мин. 45 мин. 35 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СФП – специальная физическая подготовка