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 26.04.2021	1. Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники основного и отстающего способов плавания, техники выполнения поворотов 3.Воспитание сознательности и активности	На суше: ОРУ, комплекс № 1 Бассейн: 1.Дистанционное плавание комплексным плаванием и вольным стилем 2.Упражнения для основного и отстающего способов плавания, плавание с помощью одних рук без колобашки и ног в коротких ластах 3.Отработка поворотных отрезков и скольжений, выходов с помощью одних ног	45 мин. 60 мин. 45 мин. 30 мин.
вторник 27.04.2021	1.Развитие быстроты, силы 2.Совершенствование техники плавания способа баттерфляй и дополнительного способа плавания 3. Развитие мощности гребка и силы в работе ног	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2.Равномерное плавание вольным стилем и кроль на спине на пульсе 20-21, повторное плавание баттерфляй и кроль на спине 3.Упражнения в коротких ластах и без ласт, с тормозным поясом для способа плавания баттерфляй и дополнительного способа 4.Плавание с наращиванием скорости и максимальной скоростью со старта и из воды баттерфляем и дополнительным способом	15 мин. 45 мин. 45 мин. 30 мин.
среда 28.04.2021	1.Совершенствование техники комплексного плавания 2.Развитие общей выносливости	На суше: СФП, комплекс № 8 Бассейн: 1.Равномерное плавание способом комплексное плавание и вольным	45 мин. 45 мин.

	3.Совершенствование техники стартов и выходов на спине и со стартовой тумбы	стилем, упражнения и плавание с помощью одних ног и рук основным и отстающим способами 2.Переменное и интервальное плавание вольным стилем и комплексным плаванием в координации и с помощью одних рук в маленьких лопатках и одних ног 3.Выполнение стартов со стартовой тумбы и из воды со скольжением, с выходом, с ускорением 15 м и 25 м	60 мин. 30 мин.
четверг 29.04.2021	1.Развитие специальной выносливости, гибкости 2.Совершенствование техники основного и дополнительного способов плавания 3.Воспитание волевых качеств	Бассейн: 1.Упражнения на растяжку на бортике бассейна 2. Дистанционное плавание на спине и вольным стилем, интервальное и переменное плавание основным и дополнительным способами плавания в полной координации и при помощи одних рук в маленьких лопатках 3.Упражнения для основного и дополнительного способов, плавание с помощью одних ног с доской и без неё 4.Отработка поворотных отрезков и скольжений	15 мин. 60 мин. 45 мин. 15 мин.
пятница 30.04.2021	1.Развитие силовой выносливости 2.Совершенствование техники способов брасс и вольный стиль 3.Развитие взрывной силы, совершенствование техники стартов	На суше: ОФП, комплекс № 5 Бассейн: 1. Равномерное плавание вольным стилем и брассом, и комплексным плаванием 2.Упражнения для способов брасс и вольный стиль, плавание с помощью одних ног и в дыхательной трубке. 3.Интервальное плавание в коротких ластах с сопротивлением способами брасс и вольный стиль	45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.