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 29.03.2021	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники основного и дополнительного способов плавания 3.Совершенствование техники старта с тумбочки и выходов способами к/пл	На суше: ОРУ, комплекс №3 Бассейн: 1.Равномерное и дистанционное плавание способами на спине и в/с 2.Упражнения основным и дополнительным способами, плавание с помощью одних рук и ног 3.Отрабртка стартов, скольжений и выходов способами к/пл	45 мин. 60 мин. 45 мин. 30 мин.
вторник 30.03.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2.Равномерное плавание к/пл, плавание в/с на пульсе 20-21 3.Упражнения для всех способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах 4.Комплексное плавание с помощью одних рук в больших лопатках, интервальное плавание в полной координации	15 мин. 45 мин. 45 мин. 30 мин.
среда 31.03.2021	1.Развитие быстроты и силы, укрепление мышц пресса и спины 2.Совершенствование техники баттерфляй и в/с 3.Воспитание сознательности и активности	На суше: СФП, комплекс №1 Бассейн: 1.Дистанционное плавание в/с. н/с и брассом в полной координации, интервальное плавание с помощью одних ног с доской в/с и баттерфляем 2.Упражнения для в/с и баттерфляя 3.Повторное плавание в полной координации в больших лопатках и коротких ластах баттерфляем и в/с	45 мин. 45 мин. 60 мин. 30 мин.

четверг 01.04.2021	1.Совершенствование основного и отстающего способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники поворотов	Бассейн: 1.Упражнения на растяжку на бортике бассейна 2.Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних ног основным и отстающим способами 3.Интервальное плавание основным и отстающим способами в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 4.Выполнение поворотных отрезков комплексным плаванием	15 мин. 60 мин. 45 мин. 15 мин.
пятница 02.04.2021	1.Развитие специальной выносливости 2.Совершенствование техники брасс и на спине 3.Развитие силовой выносливости	На суше: ОФП, комплекс №10 Бассейн: 1. Дистанционное плавание н/с и брассом 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках способами брасс и на спине 3.Интервальное плавание в/с, н/с и брассом	45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СФП – специальная физическая подготовка