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-30.08.2021	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.
Вторник-31.08.2021	1.Развитие быстроты, силы 2.Совершенствование техники способов баттерфляй и на спине 3. Воспитание целеустремлённости	На суше: ОРУ, комплекс №7 Бассейн: 1. Дистанционное плавание на спине и вольным стилем 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопатках способами на спине и баттерфляй 3.Интервальное плавание вольным стилем, на спине и баттерфляем в полной координации и при помощи одних ног с доской	 45 мин. 45 мин. 50 мин. 40 мин.

ОРУ – общеразвивающие упражнения