План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов
группы **ТЭ-1**
отделения **плавание**
тренера-преподавателя **Веткалова Сергея Валентиновича**

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 17.01.2022г.	1.Развитие гибкости и силы 2.Совершенствование техники вольный стиль 3.Совершенствование техники поворотов вольный стиль	1.Бассейн. ОРУ на бортике. 2. Плавание на ногах вольный стиль 3. Упражнения способом вольный стиль 4. Плавание на руках кроль на груди 5. Плавание в полной координации вольный стиль 6. Отработка стартов вольный стиль	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин
Вторник 18.01.2022г.	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники плавания кроль на спине 3. Развитие мощности гребка	1.Бассейн. ОРУ на бортике. 2. Плавание на спине на ногах. 3. Упражнения плаванием на спине 4. Плавание с помощью одних рук 5. Плавание в полной координации на спине в маленьких лопаточках 6. Повороты на спине	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин
Среда 19.01.2022г.	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники брасс 3.Совершенствование техники старта способом брасс	1.Бассейн. ОРУ на бортике. 2. Плавание на руках способом брасс в маленьких лопаточках 3. Упражнения плаванием брасс 4. Плавание на ногах способом брасс 5. Плавание в полной координации 6. Отработка поворотов способом брасс	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин

Четверг 20.01.2022г.	1.Совершенствование техники комплексного плавания. 2.Совершенствование поворотов комплексного плавания	1.Бассейн. ОРУ на бортике. 2. упражнения комплексным плаванием 3. Плавание на ногах компл. плавание 4.Плавание в полной координации в компл. Плавания 5. Комплексное плавание на руках. 6.Повороты компл. плавания	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин
Пятница 21.01.2022г.	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники баттерфляй 3. Совершенствование поворота способом баттерфляй	1.Бассейн. ОРУ на бортике. 2. Плавание на ногах способом баттерфляй в ластах 3. Упражнения плаванием баттерфляй 4. Плавание на руках способом баттерфляй в маленьких лопаточках 5. Плавание в полной координации баттерфляй в ластах 6. Повороты способом баттерфляй	5 мин 10 мин 10 мин 10 мин 10 мин 10 мин

ОРУ – общеразвивающие упражнения