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
Среда 24.02.2021	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники основного и дополнительного способов плавания 3.Совершенствование техники старта с тумбочки	На суше: ОФП, комплекс № 1 Бассейн: 1. Равномерное и дистанционное плавание способом комплексное плавание 2.Упражнения основным и дополнительным способами, плавание с помощью одних рук и ног основным и дополнительным способами 3.Отрабртка стартов и скольжений	45 мин. 60 мин. 60 мин. 15 мин.
Четверг 25.02.2021	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	Бассейн: 1. ОРУ, на бортике бассейна 2. Равномерное плавание, плавание в/с на пульсе 20-21, 3.Упражнения для всех способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах 4.плавание с помощью одних рук в больших лопатках и тормозном поясе	15 мин. 30 мин. 45 мин. 45 мин.
Пятница 26.02.2021	1.Совершенствование основного и отстающего способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники поворотов	На суше: ОРУ, комплекс № 6 Бассейн: 1. Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних ног основным и отстающим способами 2.Интервальное плавание в/с и н/с в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 3.Выполнение поворотных отрезков комплексным плаванием	45 мин. 60 мин. 50 мин. 25 мин.

ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения