

План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы **ТЭ-5**
отделения **плавания**
тренера-преподавателя **Белоусовой Яны Владимировны**

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
четверг 01.10.2020	Развитие общей выносливости.	1). 24x50 к/п смена через 1, 2, 1,2 раза Отдых – 20 сек. Техника Р-22-23 уд. 2). 10x100 (1 н/с + 1 в/с) О. -20" (50 упр +25 руки без колобашек +25 в координации) 3). 600 н. короткие ласты 50 на груди + 50 на боку + 50 н/с) 150 кроль + 150 батт 4). 4x100 в координации короткие ласты О. -20" 5). 50 – 100 – 200 н/с + 50-100-200 в/с О. -20" (25 упр.+ 25 коорд.) 6). 200 н н/с (50 р. вверх +50 вниз) Объём 4100	90 минут
вторник 02.10.2020	Совершенствование техники плавания	1). 4x300 (1- 100 к/п+ 200 н/с) 0.- 30 сек. (2 - 100 к/п+ 200 брасс) Р-22-23 (3 - 100к/п + 200 в/с) (4 - 100 к/п + 200 к/п) 2). 8x100 н короткое ласты R-2'10" (1 – 50 осн. + 50 в/с) (2 – 50 отст. + 50 в/с) 3). 16x50 упражнения к/п по 4 раза Батт – 3 цикла н/с – сцепл. И с боку на бок брасс – 1 гребок + 2 удара в/с – 1 рукой др.внизу (вдох под рабочую руку и в сторону прижатой руки)	90 минут

		4). 5x200 руки м.л. R-3'20" (150 в/с + 50 из к/п) P – 24-25 5). 400 в/с (50 – 16-17 гребков + 50 техничка + 50 вдох через 5 + 50 техничка) Объём 4200.	
--	--	---	--

Примечание: варианты комплексов ОРУ можно оформить отдельным приложением, а в задание делать ссылки на № комплекса.