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
четверг 01.10.2020	*Совершенствование техники плавания*	*1). 4х300 (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). 8х100 н коротокие ласты R-2'10"* *(1 – 50 осн. + 50 в/с)* *(2 – 50 отст. + 50 в/с)* *3). 16х50 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)* *4). 5х200 руки м.л. R-3'20"* *(150 в/с + 50 из к/п)* *Р – 24-25* *5). 400 в/с (50 – 16-17 гребков+* *50 техничка +* *50 вдох через 5 +* *50 техничка)* *4200 метров*	*90 минут*
вторник 02.10.2020	*Развитие общей выносливости.*	*1). 24х50 к/п смена через 1, 2, 1,2 раза* *Отдых – 20 сек.* *Техника Р-22-23 уд.* *2). 10х100 (1 н/с+ 1в/с) О. -20"* *(50 упр +25 руки без колобашек +25 в координации)* *3).600 м ноги кор.ласты 50 на груди* *+ 50 на боку + 50 н/с) 150 кроль + 150 батт* *4). 4х100 в коорд.кор.ласты О. -20"*	*90 минут*

		5). 50 – 100 – 200 н/с + 50-100-200 в/с О. -20” *(25 упр.+ 25 коорд.)* *6). 200 н н/с (50 р.* *+50 р.* *)* *4100*	

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