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

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 05.10.2020	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники комплексного плавания 3. Развитие мощности гребка	На суше: ОФП , комплекс №1 Бассейн: 1.Равномерное плавание, плавание в/с на пульсе 20-21, 2.Упражнения для всех способов плавания, плавание с помощью одних ног в ластах 3.плавание с помощью одних рук в больших лопатках	45 мин. 45 мин. 45 мин. 45 мин.
Вторник-06.10.2020	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.Отрабртка стартов и скольжений	 15 мин. 45 мин. 60 мин. 15мин.
Среда-07.10.2020	1.Развитие гибкости и силы 2.Совершенствование техники батт. и на спине 3.Развитие силовой выносливости.	На суше: ОРУ, упражнения на силу и гибкость, комплекс№2 Бассейн: 1. Дистанционное плавание н/с и батт. 2.Упражнения, плавание с помощью ног в ластах и рук в маленьких лопткаx 3.Интервальное плавание в/с, н/с и батт.	45 мин. 45мин. 60мин. 30мин.
Четверг-08.10.2020	1.Совершенствование основного и отстающего способов плавания 2.Развитие общей выносливости 3.Совершенствование техники поворотов	Бассейн: 1.ОРУ на бортике бассейна 2.Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних ног основным и дополнительным способами 3.Интервальное плавание в/с и н/с в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 4.Выполнение поворотных отрезков комплексным плаванием	 15мин. 45мин. 60мин. 15мин.

Пятница- 09.10.2020	1.Развитие специальной выносливости, укрепление мышц пресса и спины 2.Совершенствование техники брасс и в/с 3.Развитие быстроты и силы	На суше: ОФП, комплекс №3 Бассейн: 1.Дистанционное плавание в/с. н/с и брассом в полной координации, интервальное плавание с помощью одних ног с доской в/с и брасс 2.Упражнения для в/с и брасса 3.Повторное плавание в полной координации в больших лопатках и коротких ластах	45мин. 60мин. 30мин. 45мин.