

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

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 23.11.2020	<p>1. Развитие общей выносливости</p> <p>2. Совершенствование техники комплексного плавания</p> <p>3. Совершенствование техники скоростного выхода после отталкивания и старта</p>	<p>На суше: ОФП, комплекс № 2</p> <p>Бассейн: 1. Равномерное и дистанционное плавание в/с и комплексным плаванием на пульсе 20-21 2. Упражнения для способов комплексного плавания, плавание с помощью одних рук и ног с колобашкой 3. Отработка стартов и скольжений, выходов с помощью одних ног в коротких ластах</p>	<p>45 мин.</p> <p>45 мин.</p> <p>60 мин.</p> <p>30 мин.</p>
вторник 24.11.2020	<p>1. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>2. Совершенствование техники плавания основного и дополнительного способов</p> <p>3. Развитие взрывной силы</p>	<p>Бассейн: 1. ОРУ на бортике бассейна 2. Равномерное плавание вольным стилем на пульсе 20-21, повторное плавание вольным стилем и основным способом 3. Упражнения для основного и дополнительного способов плавания 4. Плавание с максимальной скоростью со старта и на финиш основным и дополнительным способами плавания</p>	<p>15 мин.</p> <p>60 мин.</p> <p>30 мин.</p> <p>30 мин.</p>
среда 25.11.2020	<p>1. Совершенствование основного и отстающего способов плавания</p> <p>2. Развитие общей выносливости</p> <p>3. Совершенствование техники стартов</p>	<p>На суше: СФП, комплекс № 6</p> <p>Бассейн: 1. Равномерное плавание способом комплексное плавание и в/с, упражнения и плавание с помощью одних ног и рук основным и отстающим способами 2. Интервальное плавание вольным стилем и основным способом в координации и с помощью одних рук в больших лопатках 3. Выполнение стартов со скольжением, с выходом, с ускорением 15м</p>	<p>45 мин.</p> <p>50 мин.</p> <p>55 мин.</p> <p>30 мин.</p>

<p>четверг- 26.11.2020</p>	<p>1.Развитие специальной выносливости, укрепление спины</p> <p>2.Совершенствование техники баттерфляй и вольный стиль</p> <p>3.Совершенствование техники поворотов</p>	<p>Бассейн:</p> <p>1.Упражнения на гибкость на бортике бассейна</p> <p>2. Дистанционное плавание на спине, баттерфляем и вольным стилем, интервальное плавание вольным стилем и баттерфляем.</p> <p>3.Упражнения для способов баттерфляй и вольный стиль, плавание с помощью ног и рук в больших лопатках.</p> <p>4.Отработка поворотных отрезков, отработка вращений</p>	<p>15мин.</p> <p>45мин.</p> <p>45мин.</p> <p>30мин.</p>
<p>пятница- 27.11.2020</p>	<p>1.Развитие аэробно-анаэробной выносливости</p> <p>2.Совершенствование техники в/с и основного способов плавания</p> <p>3.Развитие мощности работы ног</p>	<p>На суше: ОФП, комплекс № 3</p> <p>Бассейн:</p> <p>1 Равномерное и интервальное плавание вольным стилем, на спине и брасс, плавание с дыхательной трубкой</p> <p>2.Упражнения для основного способа и вольного стиля</p> <p>3.Плавание с помощью одних ног в коротких ластах с сопротивлением</p>	<p>45мин.</p> <p>60мин.</p> <p>45мин.</p> <p>30мин.</p>

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения