

План учебно-тренировочных занятий
 для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-1
 отделения плавания тренера-преподавателя Веткалова Сергея Валентиновича

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
81	Среда 10.03.2021	1.Совершенствование техники комплексного плавания. 2.Совершенствование поворотов комплексного плавания	1.Бассейн. ОРУ на бортике. 2. Упражнения комплексным плаванием 3. Плавание на ногах компл.плавание 4.Плавание в полной координации в компл. плавания 5. Комплексное плавание на руках. 6.Повороты компл.плавания	15 мин 20 мин 25 мин 25 мин 25 мин 25 мин
82	Пятница 12.03.2021	1.Развитие координации 2.Совершенствование техники брасс 3.Совершенствование техники старта способом брасс	1.Бассейн. ОРУ на бортике. 2. Плавание на руках способом брасс в маленьких лопаточках 3. Упражнения плаванием брасс 4. Плавание на ногах способом брасс 5. Плавание в полной координации 6. Отработка поворотов способом брасс	15 мин 20 мин 25 мин 25 мин 25 мин 25 мин