

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
116	Понедельник 31.05.2021.	1. Развитие общей выносливости 2. Совершенствование техники плавания кроль на спине 3. Развитие мощности гребка	1. Бассейн. ОРУ на бортике. 2. Плавание на спине на ногах. 3. Упражнения плаванием на спине 4. Плавание с помощью одних рук 5. Плавание в полной координации на спине в маленьких лопаточках 6. Повороты на спине	15 мин 20 мин 25 мин 25 мин 25 мин 25 мин
117	Среда 02.06.2021	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
118	Пятница 04.06.2021	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