

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

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 10.01.2022г.	1. Развитие координации 2. Совершенствование техники баттерфляй 3. Совершенствование поворота способом баттерфляй	1. Бассейн. ОРУ на бортике. 2. Плавание на ногах способом баттерфляй в ластах 3. Упражнения плаванием баттерфляй 4. Плавание на руках способом баттерфляй в маленьких лопаточках 5. Плавание в полной координации баттерфляй в ластах 6. Повороты способом баттерфляй	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин
Вторник 11.01.2022г.	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	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 15 мин

		способом брасс	
Среда 12.01.2022г.	1.Совершенствование техники комплексного плавания. 2.Совершенствование поворотов комплексного плавания	1.Бассейн. ОРУ на бортике.	15 мин
		2. Упражнения комплексным плаванием	15 мин
		3. Плавание на ногах компл. плавание	15 мин
		4.Плавание в полной координации в компл. плавания	15 мин
		5. Комплексное плавание на руках.	15 мин
		6.Повороты компл. плавания	15 мин
Четверг 13.01.2022г.	1.Развитие общей выносливости 2.Совершенствование техники плавания кроль на спине 3.Развитие мощности гребка	1.Бассейн. ОРУ на бортике.	15 мин
		2. Плавание на спине на ногах.	15 мин
		3. Упражнения плаванием на спине	15 мин
		4. Плавание с помощью одних рук	15 мин
		5. Плавание в полной координации на спине в маленьких лопаточках	15 мин
		6. Повороты на спине	15 мин
Пятница 14.01.2022г.	1.Развитие гибкости и силы 2.Совершенствование техники вольный стиль 3.Совершенствование техники поворотов вольный стиль	1.Бассейн. ОРУ на бортике.	5 мин
		2. Плавание на ногах вольный стиль	10 мин
		3. Упражнения способом вольный стиль	10 мин
		4. Плавание на руках кроль на	10 мин

		груди 5. Плавание в полной координации вольный стиль 6. Отработка стартов вольный стиль	5 мин  5 мин
--	--	--	--------------------

ОРУ – общеразвивающие упражнения