**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *02.05,04.05,06.05-08.05,11.05.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| Вид спорта | | | | *Плавание* |  | Этап спортивной подготовки | | | | *СО-2* | | Нагрузка в часах в год | |  | в неделю | | | \_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |
| *№ п/п* |  | | |  |  |  | *Наименование мероприятий, сроки проведения* | | | | | |  | | |  | *Планируемый*  *результат* | | | | | *Показанный*  *результат* | |  |
|  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  |
| 1 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: заминка в тренировочном процессе / 02.05.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | изучить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *04.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *06.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *07.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *08.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *11.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

Тренер: *Шмелев К. А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *02.05,04.05,06.05-08.05,11.05.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| Вид спорта | | | | *Плавание* |  | Этап спортивной подготовки | | | | *СО-2* | | Нагрузка в часах в год | |  | в неделю | | | \_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |
| *№ п/п* |  | | |  |  |  | *Наименование мероприятий, сроки проведения* | | | | | |  | | |  | *Планируемый*  *результат* | | | | | *Показанный*  *результат* | |  |
|  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  |
| 1 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: заминка в тренировочном процессе / 02.05.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | изучить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *04.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *06.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *07.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *08.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *11.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

Тренер: *Шмелев К. А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *02.05,04.05,06.05-08.05,11.05.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| Вид спорта | | | | *Плавание* |  | Этап спортивной подготовки | | | | *НП-1* | | Нагрузка в часах в год | |  | в неделю | | | \_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |
| *№ п/п* |  | | |  |  |  | *Наименование мероприятий, сроки проведения* | | | | | |  | | |  | *Планируемый*  *результат* | | | | | *Показанный*  *результат* | |  |
|  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  |
| 1 | ТФК: просмотр фильма «Движение вверх»; просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: заминка в тренировочном процессе / 02.05.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *04.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *06.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *07.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *08.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника любимого и нелюбимого способа плавания-15 мин, заминка-10 мин / *11.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

Тренер: *Шмелев К. А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *02.05,04.05,06.05-08.05,11.05.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  | |  |
| Вид спорта | | | | *Плавание* |  | Этап спортивной подготовки | | | | *НП-2* | | Нагрузка в часах в год | |  | в неделю | | | \_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |
| *№ п/п* |  | | |  |  |  | *Наименование мероприятий, сроки проведения* | | | | | |  | | |  | *Планируемый*  *результат* | | | | | *Показанный*  *результат* | |  |
|  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  |
| 1 | ТФК: просмотр фильма «Движение вверх»; просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: заминка в тренировочном процессе / 02.05.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *04.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-20 мин +кардионагрузка (скакалка)-10мин + статические упражнения на корпус-20 мин, заминка-10мин / *06.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *07.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-20 мин +кардионагрузка (скакалка)-10мин + статические упражнения на корпус-20 мин, заминка-10мин / *08.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-15 мин, заминка-10мин / *07.05.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

Тренер: *Шмелев К. А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*