УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_г.

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *12.05-30.05.2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 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 | ОФП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -25 мин; заминка – 10 мин / 12.05.2020 | закрепить |  |  |
| 2 |  ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (скакалка)-7 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника комплексного плавания-10 мин + кардионагрузка (скакалка)-8мин + статические упражнения на корпус-10 мин, заминка-10мин / *13.05.2020* | закрепить |  |  |
| 3 | ОФП: прогулка на свежем воздухе не менее 45 мин (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз) / 15.05.2020 | закрепить |  |  |
| 4 | ТФК: просмотр фильма «Пеле рождение легенды»; просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнение вакуум / 16.05.2020 | закрепить |  |  |
| 5 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 8 раз\*10 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -25 мин; заминка – 10 мин / 18.05.2020 | закрепить |  |  |
| 6 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 10 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 20.05.2020 | закрепить |  |  |
| 7 | ТФК: просмотр фильма «Сила воли»; дыхательная гимнастика на улице (10 шагов-вдох, 10 шагов-задержка дыхания, 10 шагов-выдох, 10 шагов задержка дыхания) прим.-осанку держим, смотрим вперед / 22.05.2020 | изучитьзакрепить |  |  |
| 8 | ОФП: прогулка на свежем воздухе не менее 45 мин (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз) / 23.05.2020 | закрепить |  |  |
| 9 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 10 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 25.05.2020 | закрепить |  |  |
| 10 | ОФП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -25 мин; заминка – 10 мин / 27.05.2020 | закрепить |  |  |
| 11 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 10 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 29.05.2020 | закрепить |  |  |
| 12 |  ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (скакалка)-7 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника комплексного плавания-10 мин + кардионагрузка (скакалка)-8мин + статические упражнения на корпус-10 мин, заминка-10мин / *30.05.2020* | закрепить |  |  |

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_г.

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *12.05-30.05.2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
| Вид спорта |  *Плавание* |  | Этап спортивной подготовки |  *НП-1; СО-3* | Нагрузка в часах в год |  | в неделю | \_\_\_\_\_\_ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№ п/п* |  |  |  |  | *Наименование мероприятий, сроки проведения* |  |  | *Планируемый**результат* | *Показанный**результат* |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | ОФП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -25 мин; заминка – 10 мин / 12.05.2020 | закрепить |  |  |
| 2 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника комплексного плавания-10 мин + кардионагрузка (скакалка)-10мин + статические упражнения на корпус-10 мин, заминка-10мин / *13.05.2020* | закрепить |  |  |
| 3 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 15 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 14.05.2020 | закрепить |  |  |
| 4 | ОФП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -25 мин; заминка – 10 мин / 15.05.2020 | закрепить |  |  |
| 5 | ОФП: прогулка на свежем воздухе не менее 45 мин (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз) / 16.05.2020 | закрепить |  |  |
| 6 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 15 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 18.05.2020 | закрепить |  |  |
| 7 | ТФК: просмотр фильма «Пеле рождение легенды»; просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнение вакуум / 19.05.2020 | изучить |  |  |
| 8 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 15 раз\*20 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / 20.05.2020 | закрепить |  |  |
| 9 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-10 мин (1мин max-1 мин спокойно); кардионагрузка (скакалка)-10мин + статические упражнения на корпус-10 мин, заминка-10мин / *21.05.2020* | закрепить |  |  |
| 10 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 15 раз\*20 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / 22.05.2020 | закрепить |  |  |
| 11 | ОФП: прогулка на свежем воздухе не менее 45 мин (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз); изучение правил соревнований по плаванию на официальном сайте FINA / 23.05.2020 | закрепитьизучить |  |  |
| 12 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 8 раз\*10 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -25 мин; заминка – 10 мин / 25.05.2020 | закрепить |  |  |
| 13 |  ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 15 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 26.05.2020 | закрепить |  |  |
| 14 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-10 мин (1мин max-1 мин спокойно); кардионагрузка (скакалка)-10мин + статические упражнения на корпус-10 мин, заминка-10мин / *27.05.2020* | закрепить |  |  |
| 15 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 8 раз\*10 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -25 мин; заминка – 10 мин / 28.05.2020 | закрепить |  |  |
| 16 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 15 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 29.05.2020 | закрепить |  |  |
| 17 | ОФП: прогулка на свежем воздухе не менее 45 мин (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз); изучение правил соревнований по плаванию на официальном сайте FINA / 30.05.2020 | закрепитьизучить |  |  |

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_г.

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *12.05-30.05.2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
| 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 | ОФП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / 12.05.2020 | закрепить |  |  |
| 2 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника комплексного плавания-20 мин + кардионагрузка (скакалка)-10мин + статические упражнения на корпус-20 мин, заминка-10мин / *13.05.2020* | закрепить |  |  |
| 3 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 20 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 14.05.2020 | закрепить |  |  |
| 4 | ОФП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / 15.05.2020 | закрепить |  |  |
| 5 | ОФП: прогулка на свежем воздухе не менее 90 мин (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 9 раз) / 16.05.2020 | закрепить |  |  |
| 6 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 20 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 18.05.2020 | закрепить |  |  |
| 7 | ТФК: просмотр фильма «Пеле рождение легенды»; просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнение вакуум / 19.05.2020 | изучить |  |  |
| 8 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 15 раз\*20 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / 20.05.2020 | закрепить |  |  |
| 9 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-20 мин (1мин max-1 мин спокойно); кардионагрузка (скакалка)-10мин + статические упражнения на корпус-20 мин, заминка-10мин / *21.05.2020* | закрепить |  |  |
| 10 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 15 раз\*20 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / 22.05.2020 | закрепить |  |  |
| 11 | ОФП: прогулка на свежем воздухе не менее 60 мин (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 6 раз); изучение правил соревнований по плаванию на официальном сайте FINA / 23.05.2020 | закрепитьизучить |  |  |
| 12 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 15 раз\*20 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / 25.05.2020 | закрепить |  |  |
| 13 |  ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 20 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 26.05.2020 | закрепить |  |  |
| 14 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин, растяжка-8 мин, кардионагрузка (скакалка)-10 мин; имитация гребковых движений с эспандером лыжника разных способов плавания-20 мин (1мин max-1 мин спокойно); кардионагрузка (скакалка)-10мин + статические упражнения на корпус-20 мин, заминка-10мин / *27.05.2020* | закрепить |  |  |
| 15 | ОФП: утром на голодный желудок выполняем упражнение вакуум 15 раз\*20 сек / 4 серии; суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / 28.05.2020 | закрепить |  |  |
| 16 | ОФП; ТП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; кардионагрузка (зашагивание на стул)-10 мин; круговая тренировка (сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подъемы туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах / упор лежа- упор присев / выпрыгивания из упора присев) - 20 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / 29.05.2020 | закрепить |  |  |
| 17 | ОФП: прогулка на свежем воздухе не менее 60 мин (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 6 раз); изучение правил соревнований по плаванию на официальном сайте FINA / 30.05.2020 | закрепитьизучить |  |  |

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