УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *01.06-13.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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 / 01.06.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | 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 / *02.06.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | 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 / 05.06.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП: велосипед 25 мин + 15 мин ходьба (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз) / 06.06.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | 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 / 08.06.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | 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 / 09.06.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | изучить  закрепить | | | | |  | |  |
| 7 | 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 / 12.06.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 8 | ОФП: велосипед 25 мин + 15 мин ходьба (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз) / 13.06.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *01.06-13.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  | |  |
| 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 / **01.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | 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 / ***02.06.2020*** | | | | | | | | | | | | | | | | 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 / **03.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -25 мин; заминка – 10 мин / **04.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | 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 / **05.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ОФП: велосипед 25 мин + 15 мин ходьба (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз) / **06.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 7 | 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 / **08.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 8 | 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 / ***09.06.2020*** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 9 | 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 / **10.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 10 | 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 / **11.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить  изучить | | | | |  | |  |
| 11 | 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 / **12.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 12 | 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 / **13.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *01.06-13.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  | |  |
| 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 / **01.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | 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 / ***02.06.2020*** | | | | | | | | | | | | | | | | 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 / **03.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП: суставная разминка -7 мин; растяжка-8 мин; велосипед / зашагивание на стул -45 мин; заминка – 10 мин / **04.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | 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 / **05.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ОФП: велосипед 60 мин + 30 мин ходьба (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз) / **06.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 7 | 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 / **08.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 8 | 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 / ***09.06.2020*** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 9 | 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 / **10.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | 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 / **11.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | 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) - 20 сек- работа + 10 - сек отдых между упражнениями \* 4 серии ( отдых между сериями 1 мин ); заминка – 10 мин / **12.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 12 | ОФП: велосипед 60 мин + 30 мин ходьба (выполнять глубокий вдох и выдох в течение 1 мин \* 5 раз) / **13.06.2020** | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

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