УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *13.04 - 30.04.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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 «Александр Попов. Начать сначала» / 13.04 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП; ТП: скакалка; повторение пройденного материала по основам техники кроль на суше (правильная работа рук возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке, работа со жгутом) / *14.04-17.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | ТФК: просмотр фильма «Матч» / 18.04 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП: скакалка, разучивание и закрепление суставной разминки, упражнения для растяжки мышц туловища / *20.04-21.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | ОФП; стретчинг: скакалка, работа со жгутом (имитация одновременного бесшажного хода, попеременная работа рук стоя и лежа), упражнения на растяжку мышц туловища и верхних конечностей)/ *22.04-25.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ТП: повторение пройденного материала по основам техники кроль на суше (отработка правильного положения головы при вдохе возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке, работа рук возле зеркала)/ *27.04-28.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 7 | Стретчинг; ОФП: работа на гибкость (упражнения на развитие гибкости спины), повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника / *29.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 8 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в способе плавания баттерфляй / *30.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

Тренер: *Шмелева Н. В./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *13.04 - 30.04.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| Вид спорта | | | | *Плавание* |  | Этап спортивной подготовки | | | | *УТГ-1* | | Нагрузка в часах в год | |  | в неделю | | | \_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |
| *№ п/п* |  | | |  |  |  | *Наименование мероприятий, сроки проведения* | | | | | |  | | |  | *Планируемый*  *результат* | | | | | *Показанный*  *результат* | |  |
|  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  |
| 1 | ТФК: просмотр фильма «Александр Попов. Начать сначала» / 13.04 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП; ТП: скакалка; основы техники кроль на спине и брасс на суше (работа рук возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке, тоже самое со жгутом)/ *14.04-17.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | ОФП: разучивание и закрепление суставной разминки, работа с эспандером лыжника (оттачивание 1,2 фазы гребка вольного стиля (захват, подтягивание) / *18.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | Стретчинг; ОФП: скакалка, работа со жгутом (одновременный бесшажный ход, попеременная работа рук лежа и стоя), упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей / *20.04-21.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | ТФК: просмотр фильма «Матч» / 22.04 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ТП; ОФП: суставная разминка, скакалка, основы техники баттерфляй на суше (отработка правильного положения головы при вдохе возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке, работа рук возле зеркала), работа с эспандером лыжника (оттачивание 2,3 фазы гребка вольного стиля (подтягивание, отталкивание) / *23.04-25.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 7 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в способе плавания баттерфляй / *27.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 8 | Стретчинг, ОФП: работа на гибкость (упражнения на развитие гибкости спины), повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника (имитация гребка в баттерфляе, оттачивание 3 фазы гребка в вольном стиле ( отталкивание) / *28.04-30.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

Тренер: *Шмелева Н. В./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *13.04 - 30.04.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  | |  |
| Вид спорта | | | | *Плавание* |  | Этап спортивной подготовки | | | | *УТГ-3* | | Нагрузка в часах в год | |  | в неделю | | | \_\_\_\_\_\_ | |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |
| *№ п/п* |  | | |  |  |  | *Наименование мероприятий, сроки проведения* | | | | | |  | | |  | *Планируемый*  *результат* | | | | | *Показанный*  *результат* | |  |
|  | | | |  |  |  | | |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  |
| 1 | ТФК: просмотр фильма «Александр Попов. Начать сначала», « Такая она игра», «Тренер» / 13.04 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 2 | ТП, ОФП: основы техники кроль на спине и вольный стиль на суше (работа рук возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке, тоже с эспандером лыжника), суставная разминка, скакалка, работа с эспандером лыжника (имитация гребка способа баттерфляй в координации)/ *14.04-16.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | ОФП: суставная разминка, скакалка, работа с эспандером лыжника (оттачивание 1,2,3 фазы гребка вольного стиля, баттерфляй (захват, подтягивание, отталкивание) / *17.04-18.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП: скакалка (работа на выносливость во 2 зоне интенсивности) / 20.04 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | Стретчинг, ОФП, теоретическая подготовка: работа со жгутом (упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей), суставная разминка, просмотр фильмов («О спорт- ты мир!», «Ход белой королевы») / *21.04-24.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 6 | ТФК: просмотр фильма «Матч» / 25.04 | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 7 | ТП, ОФП: основы техники баттерфляй на суше (отработка правильного положения головы при вдохе возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке, работа рук возле зеркала), работа с эспандером лыжника (оттачивание 2 фазы гребка вольного стиля (подтягивание, имитация гребка в способе брасс); оттачивание фаз проноса руки над водой в вольном стиле / *27.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 8 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании ( на каждый стиль по 5 упражнений) / *28.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 9 | Стретчинг, ОФП, теоретическая подготовка: работа на гибкость (упражнения на развитие гибкости спины), повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника ( имитация гребка в способе брасс, оттачивание 3 фазы гребка в вольном стиле ( отталкивание), просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: подводный цикл в способе брасс, поворот маятником с брасса на брасс, подводный выход в плавании баттерфляем, кролем на груди и кролем а спине/ *29.04-30.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

Тренер: *Шмелева Н. В./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*