**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *02,04,06,07,08,11.05.2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 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 по теме «Спорт» 02.05.2020 | закрепить |  |  |
| 2 |  ОФП; ТП: скакалка; закрепление пройденного материала по основам техники кроль на суше (правильная работа рук возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке, работа со жгутом) / *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 3 | ТФК: просмотр фильма по теме «Спорт» / 08.05.20 | закрепить |  |  |
| 4 |  ОФП: закрепление суставной разминки, упражнения для растяжки мышц туловища /*02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 5 | ОФП; стретчинг: работа со жгутом упражнения на растяжку мышц туловища и верхних конечностей)/ *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 6 |  ТП: закрепление пройденного материала по основам техники кроль на спине на суше /*02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 7 |  Стретчинг; ОФП: работа на гибкость (упражнения на развитие гибкости спины), работа с эспандером лыжника / *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 8 |  ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: комплексное плавание / *11.05.20* | закрепить |  |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *02,04,06,07,08,11.05.2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 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 |  ОФП; ТП: скакалка; закрепление основ в техники кроль на спине и кроль на груди на суше (работа рук возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке, тоже самое со жгутом)/ *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 2 |  ОФП: закрепление суставной разминки, работа с эспандером лыжника (оттачивание 1,2 фазы гребка вольного стиля (захват, подтягивание) / *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 3 |  Стретчинг; ОФП: работа со жгутом (одновременный бесшажный ход, попеременная работа рук лежа и стоя), упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей / *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 4 |  ТП; ОФП: закрепление основ техники баттерфляй и брасс 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) / *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 5 |  Стретчинг, ОФП: работа на гибкость, работа с эспандером лыжника (имитация гребка в баттерфляе, оттачивание 3 фазы гребка в вольном стиле ( отталкивание) / *11.05.20* | закрепить |  |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *02,04,06,07,08,11.05.2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 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 любого фильма по теме: «Спорт» 02.05.20 | закрепить |  |  |
| 2 |  ТП, ОФП: закрепление основ 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, работа с эспандером лыжника (имитация гребка способа брасс в координации)/ *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 3 |  ОФП:работа с эспандером лыжника (оттачивание 1,2,3 фазы гребка вольного стиля, баттерфляй (захват, подтягивание, отталкивание) /*02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 4 | ОФП: скакалка (работа на выносливость во 2 зоне интенсивности) / *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 5 |  Стретчинг, ОФП, теоретическая подготовка: работа со жгутом (упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей) /*02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 6 | ТФК: просмотр фильма по теме: «Спорт» / 11.05.20 | закрепить |  |  |
| 7 |  ТП, ОФП: закрепление основ техники брасс 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 баттерфляй); оттачивание фаз проноса руки над водой в вольном стиле /*02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |
| 8 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании ( на каждый стиль по 5 упражнений) /*02,04,06,07,08,11.05.2020* | закрепить |  |  |
| 9 |  Стретчинг, ОФП, теоретическая подготовка: работа на гибкость, 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/ *02,04,06,07,08,11.05* | закрепить |  |  |

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