**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *16.06 - 21.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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 | Кросс,ОФП,скакалка. ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании */16.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 2 | Кросс, специальные беговые упражнения. ОФП; СФП: скакалка; повторение пройденного материала по основам техники всех стилей плавания на суше (работа со жгутом) / *17.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 3 | Кросс, специальные беговые упражнения,ОФП,СФП,скакалка*/18.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 4 | ОФП: скакалка, суставная разминка, упражнения для растяжки мышц туловища. ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения для отработки поворотов и стартов в комплексном плавании / *19.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 5 | Кросс, специальные беговые упражнения, ОФП, работа на гибкость (упражнения на развитие гибкости спины), повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника,скакалка / *20.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 6 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании, повороты, старты / *21.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *16.06 - 21.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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 | Кросс,специальные беговые упражнения,СФП,ОФП, скакалка, ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании*/16.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 2 | Кросс, специальные беговые упражнения,ОФП; ТП: скакалка; основы техники брасс и баттерфляй на суше (работа со жгутом) ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения отработки стартов и поворотов / *17.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | Закрепить  повторить | | | | |  | |  |
| 3 | Кросс, специальные беговые упражнения, стретчинг, ОФП, скакалка, работа со жгутом (одновременный бесшажный ход, попеременная работа рук лежа и стоя), упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей /*18.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 4 | Кросс, специальные беговые упражнения,ОФП,суставная разминка, скакалка, основы техники баттерфляй и брасс на суше (работа с эспандером лыжника) / *19.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 5 | Кросс, специальные беговые упражнения,СФП, ОФП, работа на гибкость, повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника (имитация в вольном стиле и дельфине) / *20.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 8 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании, старты, повороты / *21.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | Закрепить  повторить | | | | |  | |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *16.06 - 21.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  | |  |
| 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 | Кросс, СБУ, ТП, ОФП: основы техники кроль на спине и вольный стиль на суше (работа со жгутом), суставная разминка, скакалка, работа с эспандером лыжника (имитация гребка способа баттерфляй и брасс в координации)/ *16.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 2 | Кросс, СБУ,СФП, ОФП, суставная разминка, скакалка (работа на выносливость во 2 зоне интенсивности),работа со жгутом, работа с эспандером лыжника (оттачивание 1,2,3 фазы гребка вольного стиля, кроль на спине, баттерфляй (захват, подтягивание, отталкивание) / *17.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 3 | Кросс, СБУ,ОФП, СФП,работа со жгутом (упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей), суставная разминка ,скакалка (работа на выносливость во 2 зоне интенсивности)*/* *18.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 4 | Кросс, СБУ, ТП, ОФП, основы техники кроль на спине на суше (работа со жгутом), работа с эспандером лыжника (оттачивание 2 фазы гребка кроля на спине, имитация гребка в способе баттерфляй); оттачивание фаз проноса руки над водой в вольном стиле / *19.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 5 | Кросс, СБУ,СФП, ОФП, работа на гибкость (упражнения на развитие гибкости спины), повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника ( имитация гребка в способе брасс), 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 на спине/ *20.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 6 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании, стартов и поворотов (по 5 упражнений) / *21.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |

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