УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *22.06 - 28.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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,повороты, старты */22.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 2 | Кросс, специальные беговые упражнения. ОФП; СФП, повторение пройденного материала по основам техники плавания баттерфляй на суше (работа со жгутом) / *23.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 3 | Кросс, специальные беговые упражнения,ОФП,СФП,скакалка*/24.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 4 | Кросс, СБУ,ОФП: с суставная разминка, упражнения для растяжки мышц туловища. ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения для отработки поворотов и стартов в комплексном плавании / *25.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 5 | Кросс, специальные беговые упражнения, ОФП, работа на гибкость, повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника, скакалка / *26.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 6 | Кросс,ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании / *27.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *22.06 - 28.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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, старты, повороты*/22.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 2 | Кросс, специальные беговые упражнения,ОФП; ТП: скакалка; основы техники брасс на суше (работа со жгутом) ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения отработки стартов и поворотов / *23.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 3 | Кросс, специальные беговые упражнения, стретчинг, ОФП, скакалка, работа со жгутом, упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей /*24.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 4 | Кросс, специальные беговые упражнения,ОФП,суставная разминка, скакалка, основы техники баттерфляй на суше (работа с эспандером лыжника) / *25.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 5 | Кросс, специальные беговые упражнения,СФП, ОФП, скакалка,работа на гибкость, повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника / *26.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 8 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании, старты, повороты / *27.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *22.06 - 28.06.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  | |  |
| 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 на суше (работа со жгутом), суставная разминка, скакалка, работа с эспандером лыжника (имитация гребка способа баттерфляй в полной координации)/ *22.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 2 | Кросс, СБУ,СФП, ОФП, суставная разминка, скакалка (работа на выносливость в 1 и 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) / *23.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 3 | Кросс, СБУ,ОФП, СФП,работа со жгутом (упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей), суставная разминка ,скакалка (работа на выносливость в 1и 2 зоне интенсивности)*/* *24.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 4 | Кросс, СБУ, ТП, ОФП, основы техники кроль на груди 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 / *25.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | 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 выход в плавании способом брасс, баттерфляем, кролем на груди и кролем на спине/ *26.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |
| 6 | ТФК: просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: упражнения в комплексном плавании, стартов и поворотов (по 10 упражнений) / *27.06.20* | | | | | | | | | | | | | | | | повторить | | | | |  | |  |

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