**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *18.03 - 10.04.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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 | ТП: основы техники брасс и вольный стиль на суше (работа рук возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке)/ *18.03-21.03* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП: разучивание и закрепление суставной разминки, работа с эспандером лыжника (оттачивание 1 фазы гребка вольного стиля (захват) / *23.03-28.03* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | Стретчинг, ОФП: работа со жгутом (упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей), скакалка/ *30.03-03.04.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | ТП,ОФП: основы техники брасс на суше (отработка правильного положения головы при вдохе возле зеркала, работа ног лежа на полу, работа рук возле зеркала), работа с эспандером лыжника ( оттачивание 2 фазы гребка вольного стиля (подтягивание) / *03.04-05.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | Стретчинг, ОФП: работа на гибкость (упражнения на развитие гибкости спины), повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника ( имитация гребка в брассе, оттачивание 3 фазы гребка в вольном стиле ( отталкивание) / *06.04-10.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *18.03 - 10.04.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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 | ТП, ОФП: основы техники брасс и вольный стиль на суше (работа рук возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке), суставная разминка, скакалка, работа с эспандером лыжника (имитация гребка в баттерфляе)/ *18.03-21.03* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП: суставная разминка, скакалка, работа с эспандером лыжника (оттачивание 1 фазы гребка вольного стиля (захват) / *23.03-28.03* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | Стретчинг, ОФП, теоретическая подготовка: работа со жгутом (упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей), суставная разминка, просмотр фильмов (легенда 17, Лев Яшин, Чемпионы, Лед) / *30.03-03.04.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | 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 и имитация гребка в способе брасс) / *03.04-05.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | 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 / *06.04-10.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *18.03 - 10.04.2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| 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 | ТП, ОФП: основы техники баттерфляй и кроль на спине на суше (работа рук возле зеркала, работа ног лежа на полу в стрелочке), суставная разминка, скакалка, работа с эспандером лыжника (имитация гребка в баттерфляе)/ *18.03-21.03* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 2 | ОФП: суставная разминка, скакалка, работа с эспандером лыжника (оттачивание 1 фазы гребка кроля на спине (захват) / *23.03-28.03* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 3 | Стретчинг, ОФП, теоретическая подготовка: работа со жгутом (упражнения на растяжку туловища и верхних конечностей), суставная разминка, просмотр фильмов (легенда 17, Лев Яшин, Чемпионы, Лед) / *30.03-03.04.2020* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 4 | 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 кроля на спине , подтягивание и имитация гребка в способе баттерфляй) / *03.04-05.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |
| 5 | Стретчинг, ОФП, теоретическая подготовка: работа на гибкость (упражнения на развитие гибкости спины), повторение суставной разминки, работа с эспандером лыжника ( имитация гребка в способе баттерфляй, оттачивание 3 фазы гребка в кроле на спине ( отталкивание), просмотр видеороликов на хостинге YouTube по теме: подводный цикл в способе брасс, поворот маятником с брасса на брасс / *06.04-10.04* | | | | | | | | | | | | | | | | закрепить | | | | |  | |  |  |

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