**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *с 13 по 30 апреля 2020* г.

К А Р А Н Т И Н

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМТАСТИКА

Этап спортивной подготовки: СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

Нагрузка в часах: 6 ЧАСОВ Ч НЕДЕЛЮ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование мероприятий*** | ***время*** | ***Сроки проведения*** | ***Планируемый результат*** | ***Показанный результат*** |
| 1 | ОФП, растяжка, элементы акробатики (мост, шпагат, ласточка) просмотр видео с соревнований. | 2ч. | 14.04.2020 | изучить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет, растяжка. | 2ч. | 16.04.2020 | Изучить |  |
| 3 | ОФП, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия) | 2ч. | 18.04.2020 | изучить |  |
| 4 | ОФП, СФП (мост, лягушка, шпагаты, колесо, ласточка) повторить названия элементов акробатики. | 2ч. | 21.04.2020 | изучить |  |
| 5 | ОФП, составление конспекта по судейству (виды сбавок и группы сложности в 3 юн. разряде) | 2ч. | 23.04.2020 | изучить |  |
| 6 | ОФП, СФП ( растяжка, элементы акробатики (мост, шпагат, ласточка) | 2ч. | 25.04.2020 | изучить |  |
| 7 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 2ч. | 28.04.2020 | изучить |  |
| 8 | ОФП, заполнение дневника личных показателей. Подведение итогов | 2ч. | 30.04.2020 | Закрепить |  |

Тренер: Латынцева А.Н.*./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*8 занятий + 5 в предыдущем плане = 13 занятий (апрель)*

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *13 апреля по 30 апреля 2020* г.

К А Р А Н Т И Н

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМТАСТИКА

Этап спортивной подготовки: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 –Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Нагрузка в часах: 14 ЧАСОВ Ч НЕДЕЛЮ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование мероприятий*** | ***время*** | ***Сроки проведения*** | ***Планируемый результат*** | ***Показанный результат*** |
| 1 | ОФП, СФП (растяжка, силовая.) Завести дневник записи личных занятий. | 3ч | 13.04.2020 | изучить | 3ч |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 3ч | 14.04.2020 | Изучить | 3ч |
| 3 | ОФП, составление конспекта по теме: 1 разряд обязательная | 3ч | 16.04.2020 | изучить | 2ч |
| 4 | ОФП, составление конспекта по теме: упражнения на брусьях. 2разряд | 3ч | 17.04.2020 | изучить | 3ч |
| 5 | ОФП, составление конспекта по судейству (виды сбавок и группы сложности на бревне для 1 разряда обязательная) | 2ч | 18.04.2020 | изучить | 3ч |
| 6 | ОФП, растяжка, силовая , стоичная подготовка. Заполнение дневника | 3ч | 20.04.2020 | изучить | 3ч |
| 7 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 3ч | 21.04.2020 | изучить | 3ч |
| 8 | ОФП, составление конспекта по теме: требования к внешнему виду гимнастов в командном первенстве.. | 3ч | 23.04.2020 | Закрепить | 2ч |
| 9 | ОФП, составление конспекта по теме: Техника безопасности при работе на снарядах (Бревно). | 3ч | 24.04.2020 | Закрепить | 3ч |
| 10 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 2ч | 25.04.2020 | Изучить | 3ч |
| 11 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео вольных упражнений и акробатики | 3ч | 27.04.2020 | Изучить | 3ч |
| 12 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на брусьях. | 3ч | 28.04.2020 | Просмотр | 3ч |
| 13 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео вольных упражнений | 3ч | 30.04.2020 | просмотр | 2ч |

Тренер: Латынцева А.Н.*./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

13 апрель+ 8 апрель в предыдущем плане = 21 занятие.

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *13 апреля- 30 апреля 2020* г.

К А Р А Н Т И Н

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМТАСТИКА

Этап спортивной подготовки: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 –Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Нагрузка в часах: 20 ЧАСОВ Ч НЕДЕЛЮ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование мероприятий*** | ***время*** | ***Сроки проведения*** | ***Планируемый результат*** | ***Показанный результат*** |
| 1 | ОФП, СФП растяжка, силовая, стоичная. Конспект :тема – личная гигиена. | 4ч | 13.04.2020 | изучить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 2ч | 14.04.2020 | Изучить |  |
| 3 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 4ч | 15.04.2020 | изучить |  |
| 4 | ОФП, СФП просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет | 4ч | 16.04.2020 | изучить |  |
| 5 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет | 4ч | 17.04.2020 | изучить |  |
| 6 | ОФП, составление конспекта по судейству (виды сбавок и группы сложности) | 2ч | 18.04.2020 | изучить |  |
| 7 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. | 4ч | 20.04.2020 | изучить |  |
| 8 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 2ч | 21.04.2020 | изучить |  |
| 9 | ОФП, СФП составление конспекта по теме: требования к внешнему виду гимнастов. | 4ч | 22.04.2020 | Закрепить |  |
| 10 | ОФП, составление конспекта по теме: Техника безопасности при работе на открытых спортивных площадках. | 4ч | 23.04.2020 | Закрепить |  |
| 11 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 4ч | 24.04.2020 | Изучить |  |
| 12 | ОФП, СФП растяжка, силовая. Конспект по теме Соблюдение карантина. | 2ч | 25.04.2020 | Изучить |  |
| 13 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на брусьях. | 4ч | 27.04.2020 | Просмотр |  |
| 14 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео вольных упражнений | 2ч | 28.04.2020 | просмотр |  |
| 15 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео опорные прыжки. | 4ч | 29.04.2020 | просмотр |  |
| 16 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на бревне | 4ч | 30.04.2020 | Изучить |  |

Тренер: Латынцева А.Н.*./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

16 занятий + 10 занятий в предыдущем плане = 26 занятий (апрель)