**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *с 01 мая по 11 мая 2020* г.

К А Р А Н Т И Н

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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, Составление конспекта по судейству (виды сбавок и группы сложности в 3 юн. разряде) | 2ч. | 02.05.2020 | выучить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет, растяжка. | 2ч. | 05.05.2020 | Просмотреть  выполнить |  |
| 3 | ОФП, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия) | 2ч. | 07.05.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, СФП (мост, лягушка, шпагаты, колесо, ласточка) повторить названия элементов акробатики. | 2ч. | 09.05.2020 | выполнить |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *01.05.-11.05. 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 , стоичная подготовка. Заполнение дневника | 3ч | 01.05.2020 | изучить | 3ч |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 2ч | 02.05.2020 | Изучить | 2ч |
| 3 | ОФП, составление конспекта по теме: 1 разряд обязательная | 3ч | 04.05.2020 | изучить | 3ч |
| 4 | ОФП, составление конспекта по теме: упражнения на брусьях. 2разряд | 3ч | 05.05.2020 | изучить | 3ч |
| 5 | ОФП, составление конспекта по судейству (виды сбавок и группы сложности на бревне для 1 разряда обязательная) | 3ч | 07.05.2020 | изучить | 3ч |
| 6 | ОФП, растяжка, силовая , стоичная подготовка. Заполнение дневника | 3ч | 08.05.2020 | изучить | 3ч |
| 7 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 2ч | 09.05.2020 | изучить | 2ч |
| 8 | ОФП, составление конспекта по теме: требования к внешнему виду гимнастов в командном первенстве.. | 3ч | 11.05.2020 | Закрепить | 3ч |

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