**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *с 12 мая по 31 мая 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, СФП упражнения на перекладине, беговые прыжковые. | 2ч. | 12.05.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет, растяжка.  Беговая, стоичная, прыжковая подготовка | 2ч. | 14.05.2020 | Просмотреть  выполнить |  |
| 3 | ОФП, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия), упражнения на перекладине. | 2ч. | 16.05.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, СФП (мост, лягушка, шпагаты, колесо, ласточка) повторить названия элементов акробатики. | 2ч. | 19.05.2020 | выполнить |  |
| 5 | ОФП, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия), упражнения на перекладине. | 2ч. | 21.05.2020 | выполнить |  |
| 6 | ОФП, СФП упражнения на перекладине, беговые прыжковые. | 2ч. | 23.05.2020 | выполнить |  |
| 7 | ОФП, СФП (мост, лягушка, шпагаты, колесо, ласточка) повторить названия элементов акробатики. | 2ч. | 26.05.2020 | выполнить |  |
| 8 | ОФП, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия), упражнения на перекладине. | 2ч. | 28.05.2020 | выполнить |  |
| 9 | ОФП, СФП упражнения на перекладине, беговые прыжковые. | 2ч. | 30.05.2020 | выполнить |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *01 мая – 11 мая 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 беговая, прыжковая, спортивная ходьба. | 2ч | 12.05.2020 |  |  |
| 2 | ОФП, СФП, беговая, прыжковая, перекладина на спортплощадке | 4ч | 13.05.2020 |  |  |
| 3 | ОФП, СФП, беговая, перекладина | 4ч | 14.05.2020 |  |  |
| 4 | ОФП, СФП беговая | 4ч | 15.05.2020 |  |  |
| 5 | ОФП, СФП оформление дневника | 2ч | 16.05.2020 |  |  |
| 6 | ОФП, СФП беговая, прыжковая, стоичная, спортивная площадка. | 4ч | 18.05.2020 |  |  |
| 7 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. | 2ч | 19.05.2020 |  |  |
| 8 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 4ч | 20.05.2020 |  |  |
| 9 | ОФП, СФП Спортивная площадка. | 4ч | 21.06.2020 |  |  |
| 10 | ОФП, СФП беговая, прыжковая, спортивная ходьба. | 4ч | 22.05.2020 |  |  |
| 11 | ОФП, СФП, беговая, прыжковая, перекладина на спортплощадке | 2ч | 23.05.2020 |  |  |
| 12 | ОФП, СФП, беговая, перекладина | 4ч | 25.05.2020 |  |  |
| 13 | ОФП, СФП беговая оформление дневника | 2ч | 26.05.2020 |  |  |
| 14 | ОФП, СФП спортивная площадка. | 4ч | 27.05.2020 |  |  |
| 15 | ОФП, СФП беговая, прыжковая, стоичная, спортивная площадка. | 4ч | 28.05.2020 |  |  |
| 16 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. | 4ч | 29.05.2020 |  |  |
| 17 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 2ч | 30.05.2020 |  |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *12.05.-31.05. 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. Беговая, прыжковая | 3ч | 12.05.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. Беговая, прыжковая, стоичная | 3ч | 14.05.2020 | выполнить |  |
| 3 | ОФП, упражнения на перекладине | 3ч | 15.05.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, СФП. Беговая, прыжковая, перекладина | 2ч | 16.05.2020 | выполнить |  |
| 5 | ОФП, СФП, Беговая, прыжковая, перекладина | 3ч | 18.05.2020 | выполнить |  |
| 6 | ОФП, растяжка, силовая , стоичная подготовка. Заполнение дневника | 3ч | 19.05.2020 | выполнить |  |
| 7 | ОФП, Беговая, прыжковая, перекладина | 3ч | 21.05.2020 | выполнить |  |
| 8 | ОФП, Беговая, прыжковая, перекладина | 3ч | 22.05.2020 | выполнить |  |
| 9 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. Беговая, прыжковая | 2ч | 23.05.2020 | выполнить |  |
| 10 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. Беговая, прыжковая, стоичная | 3ч | 25.05.2020 | выполнить |  |
| 11 | ОФП, упражнения на перекладине | 3ч | 26.05.2020 | выполнить |  |
| 12 | ОФП, СФП. Беговая, прыжковая, перекладина | 3ч | 28.05.2020 | выполнить |  |
| 13 | ОФП, СФП, Беговая, прыжковая, перекладина | 3ч | 29.05.2020 | выполнить |  |
| 14 | ОФП, растяжка, силовая , стоичная подготовка. | 2ч | 30.05.2020 | выполнить |  |

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