УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *с 01июня по 15 июня 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, упражнения на перекладине, бег 5км. Рекомендовано выходить на спортплощадку. | 2ч. | 02.06.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет, растяжка.  Беговая, стоичная, прыжковая подготовка. Бег 5км. На свежем воздухе | 2ч. | 04.06.2020 | Просмотреть  выполнить |  |
| 3 | ОФП, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия), упражнения на перекладине. Бег 5 км. | 2ч. | 06.06.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, СФП (мост, лягушка, шпагаты, колесо, ласточка) Бег 5 км. На свежем воздухе | 2ч. | 09.06.2020 | выполнить |  |
| 5 | ОФП, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия), упражнения на перекладине. Бег 5 км | 2ч. | 11.06.2020 | выполнить |  |
| 6 | ОФП, СФП упражнения на перекладине, беговые прыжковые. Бег 5 км. На спортплощадке ( улица) | 2ч. | 13.06.2020 | выполнить |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *01.06-15.06. 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. Бег 8 км Спортплощадка (улица) | 3ч | 01.06.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП, СФП Беговая, прыжковая, стоичная , Работа на свежем воздухе | 3ч | 02.06.2020 | выполнить |  |
| 3 | ОФП, упражнения на перекладине, Работа на спортплощадке. | 3ч | 04.06.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, СФП. Беговая, прыжковая, перекладина. Бег 8 км | 3ч | 05.06.2020 | выполнить |  |
| 5 | ОФП, СФП, Беговая, прыжковая, перекладина. Бег 8 км. Рабата на свежем воздухе. | 2ч | 06.06.2020 | выполнить |  |
| 6 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. Заполнение дневника | 3ч | 08.06.2020 | выполнить |  |
| 7 | ОФП, Беговая, прыжковая, перекладина. Спортплощадка. | 3ч | 09.06.2020 | выполнить |  |
| 8 | ОФП, Беговая, прыжковая, перекладина. Бег 8 км . Работа на свежем воздухе. | 3ч | 11.06.2020 | выполнить |  |
| 9 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. Беговая, прыжковая. Спортплощадка. | 3ч | 12.06.2020 | выполнить |  |
| 10 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. Беговая, прыжковая, стоичная | 2ч | 13.06.2020 | выполнить |  |
| 11 | ОФП, упражнения на перекладине. Бег 8 км . Спортплощадка. | 3ч | 15.06.2020 | выполнить |  |

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ г. Ишима»

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

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *01-15 июня 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 10 км, прыжковая, спортивная ходьба. Работа на стадионе или спортплощадке. | 4ч | 01.06.2020 |  |  |
| 2 | ОФП, СФП, беговая 10 км, прыжковая, перекладина на спортплощадке | 4ч | 02.06.2020 |  |  |
| 3 | ОФП, СФП, беговая 10 км Легкий бег с переходом в ходьбу, перекладина | 4ч | 03.06.2020 |  |  |
| 4 | ОФП, СФП беговая10 км Легкий бег с переходом в ходьбу на стадионе. | 4ч | 04.06.2020 |  |  |
| 5 | ОФП, СФП оформление дневника | 4ч | 05.06.2020 |  |  |
| 6 | ОФП, СФП беговая, прыжковая, стоичная, спортивная площадка. | 2ч | 06.06.2020 |  |  |
| 7 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. Бег 10 км. Работа на свежем воздухе. | 4ч | 08.06.2020 |  |  |
| 8 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 4ч | 09.06.2020 |  |  |
| 9 | ОФП, СФП Спортивная площадка. Бег 10 км . Работа на свежем воздухе. | 4ч | 10.06.2020 |  |  |
| 10 | ОФП, СФП беговая, прыжковая, спортивная ходьба. | 4ч | 11.06.2020 |  |  |
| 11 | ОФП, СФП, беговая Бег 10 км, прыжковая, перекладина на спортплощадке | 4ч | 12.06.2020 |  |  |
| 12 | ОФП, СФП, беговая, перекладина . Работа на спортплощадке или стадионе. | 2ч | 13.06.2020 |  |  |
| 13 | ОФП, СФП беговая, оформление дневника | 4ч | 15.06.2020 |  |  |

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