**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *с 15 июня по 20 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, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия), упражнения на перекладине. Бег 5 км. |  2ч | 16.06.2020 |  |  |
| 2 | ОФП, упражнения на перекладине, бег 5км. Рекомендовано выходить на спортплощадку. | 2ч. | 18.06.2020 | выполнить |  |
| 3 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет, растяжка.Беговая, стоичная, прыжковая подготовка. Бег 5км. На свежем воздухе | 2ч. | 20.06.2020 | Просмотретьвыполнить |  |

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

Итого за июнь 13 занятий.

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *15 – 20 июня 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, Беговая, прыжковая, перекладина. Бег 8 км. Рабата на свежем воздухе. | 3ч | 15.06.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП. СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. Бег 8 км Спортплощадка (улица) | 3ч | 16.06.2020 | выполнить |  |
| 3 | ОФП, СФП Беговая, прыжковая, стоичная , Работа на свежем воздухе | 3ч | 18.06.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, упражнения на перекладине, Работа на спортплощадке. | 3ч | 19.06.2020 | выполнить |  |
| 5 | ОФП, СФП. Беговая, прыжковая, перекладина. Бег 8 км | 2ч | 20.06.2020 | выполнить |  |

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

 Итого за июнь 22 занятия

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *15-20 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, оформление дневника | 4ч | 15.06.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП, СФП, беговая 10 км, прыжковая, перекладина на спортплощадке | 4ч | 16.06.2020 | выполнить |  |
| 3 | ОФП, СФП, беговая 10 км Легкий бег с переходом в ходьбу, перекладина  | 4ч | 17.06.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, СФП беговая10 км Легкий бег с переходом в ходьбу на стадионе. | 4ч | 18.06.2020 | выполнить |  |
| 5 | ОФП, СФП оформление дневника | 4ч | 19.06.2020 | выполнить |  |
| 6 | ОФП, СФП беговая, прыжковая, стоичная, спортивная площадка. | 2ч | 20.06.2020 | выполнить |  |

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

 Итого за июнь 26 занятий