**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *22 - 28 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. | 23.06.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП, СФП (мост, лягушка, шпагаты, колесо, ласточка) Бег 5 км. На свежем воздухе | 2ч. | 25.06.2020 | выполнить |  |
| 3 | ОФП, СФП (шпагаты, мосты, перекаты, стойка на лопатках, равновесия), упражнения на перекладине. Бег 5 км | 2ч. | 27.06.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, СФП упражнения на перекладине, беговые прыжковые. Бег 5 км. На спортплощадке ( улица) | 2ч. | 30.06.2020 | выполнить |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *22 – 28 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 | 22.06.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. Заполнение дневника | 3ч | 23.06.2020 | выполнить |  |
| 3 | ОФП, Беговая, прыжковая, перекладина. Спортплощадка. | 3ч | 25.06.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, Беговая, прыжковая, перекладина. Бег 8 км . Работа на свежем воздухе. | 3ч | 26.06.2020 | выполнить |  |
| 5 | ОФП, СФП растяжка, силовая , стоичная подготовка. Беговая, прыжковая. Спортплощадка. | 2ч | 27.06.2020 | выполнить |  |
| 6 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. Беговая, прыжковая, стоичная | 3ч | 29.06.2020 | выполнить |  |
| 7 | ОФП, упражнения на перекладине. Бег 8 км . Спортплощадка. | 3ч | 30.06.2020 | выполнить |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на**  *22-28 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 растяжка, силовая , стоичная подготовка. Бег 10 км. Работа на свежем воздухе. | 4ч | 22.06.2020 | выполнить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 4ч | 23.06.2020 | выполнить |  |
| 3 | ОФП, СФП Спортивная площадка. Бег 10 км . Работа на свежем воздухе. | 4ч | 24.06.2020 | выполнить |  |
| 4 | ОФП, СФП беговая, прыжковая, спортивная ходьба. | 4ч | 25.06.2020 | выполнить |  |
| 5 | ОФП, СФП, беговая Бег 10 км, прыжковая, перекладина на спортплощадке | 4ч | 26.06.2020 | выполнить |  |
| 6 | ОФП, СФП, беговая, перекладина . Работа на спортплощадке или стадионе. | 2ч | 27.06.2020 | выполнить |  |
| 7 | ОФП, СФП беговая, оформление дневника | 4ч | 29.06.2020 | выполнить |  |
| 8 | ОФП, СФП, беговая 10 км, прыжковая, перекладина на спортплощадке | 4ч | 30.06.2020 | выполнить |  |

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