**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *18 марта по 11 апреля 2020* г.

К А Р А Н Т И Н

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМТАСТИКА

Этап спортивной подготовки: СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

Нагрузка в часах: 6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Наименование мероприятий*** | ***Сроки проведения*** | ***Планируемый результат*** | ***Показанный результат*** |
| 1 | ОФП, растяжка, элементы акробатики (мост, шпагат, ласточка) | 19.03.2020 | изучить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 21.03.2020 | Изучить |  |
| 3 | ОФП, составление конспекта по теме: обязательная программа юношеских разрядов. | 24.03.2020 | изучить |  |
| 4 | ОФП, составление конспекта по теме: произвольная программа юношеских разрядов. | 26.03.2020 | изучить |  |
| 5 | ОФП, составление конспекта по судейству (виды сбавок и группы сложности) | 31.03.2020 | изучить |  |
| 6 | ОФП, растяжка, элементы акробатики (мост, шпагат, ласточка) | 02.04.2020 | изучить |  |
| 7 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 04.04.2020 | изучить |  |
| 8 | ОФП, составление конспекта по теме: обязательная программа юношеских разрядов. | 07.04.2020 | Закрепить |  |
| 9 | ОФП, составление конспекта по теме: произвольная программа юношеских разрядов. | 09.04.2020 | Закрепить |  |
| 10 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 11.04.2020 | Изучить |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *18 марта по 11 апреля 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 В НЕДЕЛЮ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Наименование мероприятий*** | ***Сроки проведения*** | ***Планируемый результат*** | ***Показанный результат*** |
| 1 | ОФП, растяжка, силовая. Конспект по теме (акробатика на бревне и группы) | 19.03.2020 | изучить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 20.03.2020 | Изучить |  |
| 3 | ОФП, составление конспекта по теме: обязательная программа 2 и 3 разрядов. | 21.03.2020 | изучить |  |
| 4 | ОФП, составление конспекта по теме: упражнения на брусьях. | 23.03.2020 | изучить |  |
| 5 | ОФП, составление конспекта по судейству (виды сбавок и группы сложности на бревне) | 24.03.2020 | изучить |  |
| 6 | ОФП, растяжка, силовая , стоичная подготовка. | 26.03.2020 | изучить |  |
| 7 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 27.03.2020 | изучить |  |
| 8 | ОФП, составление конспекта по теме: требования к внешнему виду гимнастов. | 28.03.2020 | Закрепить |  |
| 9 | ОФП, составление конспекта по теме: Техника безопасности при работе на снарядах (брусья, перекладина). | 30.03.2020 | Закрепить |  |
| 10 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 31.03.2020 | Изучить |  |
| 11 | ОФП, растяжка, силовая. Конспект по теме (акробатика группы «В» и «С» на ковре техника выполнения.) | 02.04.2020 | Изучить |  |
| 12 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на брусьях. | 03.04.2020 | Просмотр |  |
| 13 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео вольных упражнений | 04.04.2020 | просмотр |  |
| 14 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео вольных упражнений | 06.04.2020 | просмотр |  |
| 15 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на бревне | 07.04.2020 | Изучить |  |
| 16 | ОФП, растяжка, силовая. Конспект по теме (Опорный прыжок описать все фазы) | 09.04.2020 | Изучить |  |
| 17 | ОФП, растяжка, силовая. Конспект по теме (описать все виды кувырков)) | 10.04.2020 | Изучить |  |
| 18 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на брусьях. | 11.04.2020 | просмотр |  |

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

**Индивидуальный план спортивной подготовки**

**на** *18 марта по 11 апреля 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 В НЕДЕЛЮ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Наименование мероприятий*** | ***Сроки проведения*** | ***Планируемый результат*** | ***Показанный результат*** |
| 1 | ОФП, растяжка, силовая. Конспект по теме (акробатика на бревне и группы) | 18.03.2020 | изучить |  |
| 2 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 19.03.2020 | Изучить |  |
| 3 | ОФП, составление конспекта по теме: Сец. Требования для МС и КМС в В/упражнениях.. | 21.03.2020 | изучить |  |
| 4 | ОФП, составление конспекта по теме: Сец. Требования для МС и КМС упражнения на брусьях. | 23.03.2020 | изучить |  |
| 5 | ОФП, составление конспекта по судейству (виды сбавок и группы сложности на бревне) | 24.03.2020 | изучить |  |
| 6 | ОФП, растяжка, силовая , стоичная подготовка. | 25.03.2020 | изучить |  |
| 7 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 26.03.2020 | изучить |  |
| 8 | ОФП, составление конспекта по теме: требования к внешнему виду гимнастов. | 27.03.2020 | Закрепить |  |
| 9 | ОФП, составление конспекта по теме: Техника безопасности при работе на снарядах (брусья, перекладина). | 28.03.2020 | Закрепить |  |
| 10 | ОФП, просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике через интернет. | 30.03.2020 | Изучить |  |
| 11 | ОФП, растяжка, силовая. Конспект по теме (Сец. Требования для МС и КМС на бревне.) | 21.03.2020 | Изучить |  |
| 12 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на брусьях. | 01.04.2020 | Просмотр |  |
| 13 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео вольных упражнений | 02.04.2020 | просмотр |  |
| 14 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео опорные прыжки. | 03.04.2020 | просмотр |  |
| 15 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на бревне | 04.04.2020 | Изучить |  |
| 16 | ОФП, растяжка, силовая. Конспект по теме (хореографические прыжки; написание символами) | 06.04.2020 | Изучить |  |
| 17 | ОФП, растяжка, силовая. Конспект по теме (Акробатика написание элементов символами) | 07.04.2020 | Изучить |  |
| 18 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на брусьях. | 08.04.2020 | просмотр |  |
| 19 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на бревне | 09.04.2020 | просмотр |  |
| 20 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео вольных упражнений | 10.04.2020 | просмотр |  |
| 21 | ОФП, растяжка, силовая. Просмотр видео упражнения на брусьях. | 11.04.2020 | просмотр |  |

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