**Индивидуальный маршрут сопровождения участника**

**всероссийской олимпиады школьников**

* Плаксина Алина
* 7 класс
* Учитель: Алексеева Ирина Ивановна
* 1924-25 учебный год

**Обоснование индивидуального маршрута:** высокая мотивация к физической культуре и спорту, призер ШЭ ВсОШ по физической культуре.

**Цель:** Показать высокий уровень спортивной подготовки.

**Задачи:** Развитие силовых качеств.

**Режим занятий: Понедельник с 15.00 до 15.45**

**Планируемые результаты:** выполнение данного вида (сгибание и разгибание рук в упоре) на золотой знак ГТО.

**Контроль за освоением программы индивидуального маршрута:**

Входная аттестация проводится в форме сдачи нормативов (сентябрь - отжимание 10раз)

Текущий контроль (октябрь-13 раз)

Промежуточная аттестация (декабрь) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Аттестация по итогам освоения программы (май) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Индивидуальный план подготовки по олимпиадному предмету**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. | 1 ч |  |  |  |
|  | Выполнение упражнений с отягощением. | 1 ч |  |  |  |

**Олимпиадные школы**

**Долгосрочные и краткосрочные программы на базе ГБУ ДО «Центр «Интеллект»**

**Портфолио**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность** | **Наименование** | **Результат** |
| **Раздел документов** |  |  |
| **Раздел работ** |  |  |
| **Результаты участия в конкурсных мероприятиях** |  |  |

**Анализ результатов проведённой работы:**

**Рекомендации для составления плана подготовки на следующий учебный год:**