**Индивидуальный маршрут сопровождения участника**

**всероссийской олимпиады школьников**

* Ганин Фёдор
* 11класс
* Учитель: Алексеева Ирина Ивановна
* 2024-2025 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 скоростных качеств.

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

**Планируемые результаты:** выполнение данного вида (бег 100м) на золотой знак ГТО.

**Контроль за освоением программы индивидуального маршрута:**

Входная аттестация проводится в форме тестирования (сентябрь- бег 100м на время)

Текущий контроль: октябрь-сдача нормативов на время (челночный бег, прыжки на двух через скакалку)

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 скоростных качеств. | 1 ч |  |  |  |
| 2 | Сдача прыжка на двух через скакалку (количество раз за 1 минуту).  Выполнение челночного бега на время. | 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:**