МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

БАЛАХТИНСКОГО РАЙОНА

662340 п.Балахта, ул. Мудрова, 4 т.21885

Утверждаю: Согласовано:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»: Зам.директора по УВР:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.К.Серов \_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Петроченко

Индивидуальный учебный план

по дополнительной общеобразовательной программе

Вольная борьба

На период с 22.07 по 07.08. 2020 г. Группа базовый уровень сложности 5 года обучения

Тренер-преподаватель: Безъязыков Виктор Петрович

Цель: Развитие физических качеств

Объем часов по учебному плану: 10 часов в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Дата и содержание УТЗ |
|  | Бурчаков Даниил | 22.07.  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска вертушка 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:  1.Отжимание широким хватом  2. Складывания на пресс  3. Гиперэкстензия для спины  4 Прыжки в длину  5. Смена ног в упоре  6. «Лягушка» в упоре  7. Забегания на раках в упоре  Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  24.07  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Прыжки вверх колени к груди 6. Имитация под ворота броска через бедро 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног, после забегание 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Обратные отжимания от стула 2. Прыжки на стул 3. Планка с касанием плеча одной затем другой рукой 4. Гиперэкстензия 5. Выпады 6. Отбрасывание ног 7. Выседы без забегания   Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  28.07  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска вертушка 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Бег на месте 2. Отбрасывание ног 3. Отжимания 4. Подъем туловища пресс 5. Гиперэкстензия 6. Выпрыгивание с отжиманием «берпи»   Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  30.07.  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска вертушка 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:  1.Отжимание широким хватом  2. Складывания на пресс  3. Гиперэкстензия для спины  4 Прыжки в длину  5. Смена ног в упоре  6. «Лягушка» в упоре  7. Забегания на раках в упоре  Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  03.08  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Прыжки вверх колени к груди 6. Имитация под ворота броска через бедро 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног, после забегание 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Обратные отжимания от стула 2. Прыжки на стул 3. Планка с касанием плеча одной затем другой рукой 4. Гиперэкстензия 5. Выпады 6. Отбрасывание ног 7. Выседы без забегания   Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  05.08  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска вертушка 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Бег на месте 2. Отбрасывание ног 3. Отжимания 4. Подъем туловища пресс 5. Гиперэкстензия 6. Выпрыгивание с отжиманием «берпи»   Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  07.08  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска вертушка 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Бег на месте 2. Отбрасывание ног 3. Отжимания 4. Подъем туловища пресс 5. Гиперэкстензия 6. Выпрыгивание с отжиманием «берпи»   Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты |
|  | Бакин Владислав |
|  | Кулаков Владислав |
|  | Кузнецов Данил |
|  | Рождественский Андрей |
|  | Суров Дмитрий |
|  | Фохт Александр |
|  | Чепурнов Илья |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 23.07.  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска через бедро 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Отжимания от стула 2. Выпады одна нога на стуле 3. Подъемы туловища, пресс 4. Гиперэкстензия 5. Прыжки в стороны 6. «Лягушка» в упоре 7. Имитация прохода в ногу   Растяжка мышц: 3 минуты  27.07  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска вертушка 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:  1.Отжимание узким хватом  2. Складывания на пресс  3. Гиперэкстензия для спины  4 Прыжки в длину  5. Смена ног в упоре  6. «Лягушка» в упоре  7. Забегания на раках в упоре  Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  29.07.  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска через бедро 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Отжимания от стула 2. Выпады одна нога на стуле 3. Подъемы туловища, пресс 4. Гиперэкстензия 5. Прыжки в стороны 6. «Лягушка» в упоре 7. Имитация прохода в ногу   Растяжка мышц: 3 минуты  31.07  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска вертушка 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:  1.Отжимание узким хватом  2. Складывания на пресс  3. Гиперэкстензия для спины  4 Прыжки в длину  5. Смена ног в упоре  6. «Лягушка» в упоре  7. Забегания на раках в упоре  Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  04.08  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Прыжки вверх колени к груди 6. Имитация под ворота броска через бедро 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног, после забегание 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Обратные отжимания от стула 2. Прыжки на стул 3. Планка с касанием плеча одной затем другой рукой 4. Гиперэкстензия 5. Выпады 6. Отбрасывание ног 7. Выседы без забегания   Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты  06.08  Разминка:   1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Бег на месте 4. Бег на месте, сгибая ноги назад 5. Имитация подсечки 6. Имитация под ворота броска вертушка 7. Имитация прохода в ноги 8. Отбрасывания ног 9. Обще развивающие упражнения на месте   Основная часть:  Метод: круговая тренировка  План: Каждое упражнение выполняется: 10-20 повторений или 20-30 секунд  Отдых между упражнениями: 10-15 секунд.  Отдых между кругами: 2-3 минуты  Общее количество кругов: 3 круга  Упражнения:   1. Бег на месте 2. Отбрасывание ног 3. Отжимания 4. Подъем туловища пресс 5. Гиперэкстензия 6. Выпрыгивание с отжиманием «берпи»   Заминка:  Растяжка мышц: 3 минуты | |

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_