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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее количество кругов: 3 круга Упражнения:1.Отжимание широким хватом 2. Складывания на пресс3. Гиперэкстензия для спины4 Прыжки в длину 5. Смена ног в упоре6. «Лягушка» в упоре7. Забегания на раках в упоре Заминка:Растяжка мышц: 3 минуты24.07Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее количество кругов: 3 кругаУпражнения: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 минуты28.07Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее 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 минуты30.07.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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее количество кругов: 3 круга Упражнения:1.Отжимание широким хватом 2. Складывания на пресс3. Гиперэкстензия для спины4 Прыжки в длину 5. Смена ног в упоре6. «Лягушка» в упоре7. Забегания на раках в упоре Заминка:Растяжка мышц: 3 минуты03.08Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее количество кругов: 3 кругаУпражнения: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 минуты05.08Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее 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 минуты07.08Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее 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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее 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 минуты27.07Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее количество кругов: 3 круга Упражнения:1.Отжимание узким хватом 2. Складывания на пресс3. Гиперэкстензия для спины4 Прыжки в длину 5. Смена ног в упоре6. «Лягушка» в упоре7. Забегания на раках в упоре Заминка:Растяжка мышц: 3 минуты29.07.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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее 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 минуты31.07Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее количество кругов: 3 круга Упражнения:1.Отжимание узким хватом 2. Складывания на пресс3. Гиперэкстензия для спины4 Прыжки в длину 5. Смена ног в упоре6. «Лягушка» в упоре7. Забегания на раках в упоре Заминка:Растяжка мышц: 3 минуты04.08Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее количество кругов: 3 кругаУпражнения: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 минуты06.08Разминка: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 секундОтдых между упражнениями: 10-15 секунд.Отдых между кругами: 2-3 минутыОбщее 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_