ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

БАЛАХТИНСКОГО РАЙОНА

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

Индивидуальный учебный план

по дополнительной общеобразовательной программе

Лыжные гонки

На период с 22.07 по 9.08. 2020 г. Группа базовый уровень сложности 5 года обучения

Тренер-преподаватель: Цих Виталий Фёдорович

Цель: Развитие физических качеств

Объем часов по учебному плану: 10 часов в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Дата и содержание УТЗ |
|  |  | **22.07** |
|  |  | Разминка: |
|  |  | 1.Ходьба на месте до 1мин. |
|  |  | 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |
|  |  | бедра до 1мин. |
|  |  | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
|  |  | до 30сек. |
|  |  | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
|  |  | 5.Выпрыгивание из приседа на месте 15-20раз. |
|  |  | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
|  |  | на месте 1-2 мин. |
|  |  | 7.Имитация одновременного безшажного хода |
|  |  | на месте 1-2 мин. |
|  |  | 8.Имитация одновременного одношажного  |
|  |  | хода на месте 1-2 мин. |
|  |  | 9.Общеразвивающие упражнения на месте. |
|  |  | Основная часть: |
|  |  | Метод: круговая тренировка |
|  |  | План: Каждое упражнение выполняется:15-25 |
|  |  | повторений или 30-40сек.  |
| **1.08** | Отдых между упражнениями:15-20сек. |
| Разминка: | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
| 1.Ходьба на месте до 1мин. | Общее количество кругов: 3 круга |
| 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |  |
| бедра до 1мин. | Упражнения: |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1.Отжимание от пола |
| до 30сек. | 2.Имитация с резиной безшажного хода |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| 5.Выпрыгивание из приседа на месте 15-20раз. | 4.Приседание «пистолет» |
| 6.Имитация попеременного двухшажного хода | 5.Сгибание, разгибание туловище |
| на месте 1-2 мин. | 6.Из упора присев в упор лежа |
| 7.Имитация одновременного безшажного хода | и обратно в упор присев |
| на месте 1-2 мин. с резиной | 7.Ожимание от стула, спиной к стулу |
| 8.Имитация одновременного одношажного  | 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. |
| хода на месте 1-2 мин. с резиной | статика. |
| 9.Общеразвивающие упражнения на месте. | Заминка: |
| Основная часть: | Растяжка мышц: 3-5 минут |
| Метод: круговая тренировка | **23.07** |
| План: Каждое упражнение выполняется:15-25 | Разминка: |
| повторений или 30-40сек.  | 1.Ходьба на месте до 1мин. |
| Отдых между упражнениями:15-20сек. | 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |
| Отдых между кругами: 2-3минуты. | бедра до 1мин. |
| Общее количество кругов: 3 круга | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
|  | до 30сек. |
| Упражнения: | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
| 1.Отжимание от пола | 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди  |
| 2.Имитация с резиной безшажного хода | на месте 15-20раз |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| 4.Приседание «пистолет» | на месте 1-2 мин. |
| 5.Сгибание, разгибание туловище | 7.Имитация одновременного одношажного  |
| 6.Из упора присев в упор лежа | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| и обратно в упор присев | 8.Имитация одновременного двухшажного  |
| 7.Ожимание от стула, спиной к стулу | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. | 9.Общеразвивающие упражнения на месте. |
| статика. | Основная часть: |
| Заминка: | Метод: круговая тренировка |
| Растяжка мышц: 3-5 минут | План: Каждое упражнение выполняется:15-25 |
| **3.08** | повторений или 30-40сек.  |
| Разминка: | Отдых между упражнениями:15-20сек. |
| 1.Ходьба на месте до 1мин. | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
| 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  | Общее количество кругов: 3 круга |
| бедра до 1мин. | Упражнения: |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1.Отжимание от пола узким хватом |
| до 30сек. | 2.Имитация с резиной безшажного хода |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди  | 4.Приседание с отягощением |
| на месте 15-20раз | 5.Упражнение «складничок» |
| 6.Имитация попеременного двухшажного хода | 6.Из упора присев в упор лежа |
| на месте 1-2 мин. | и обратно в упор присев |
| 7.Имитация одновременного одношажного  | 7.Ожимание от стула |
| конькового хода на месте 1-2 мин. | 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. |
| 8.Имитация одновременного двухшажного  | статика. |
| конькового хода на месте 1-2 мин. | Заминка: |
| 9.Общеразвивающие упражнения на месте. | Растяжка мышц: 3-5 минут |
| Основная часть: | **25.07** |
| Метод: круговая тренировка | Разминка: |
| План: Каждое упражнение выполняется:15-25 | 1.Ходьба на месте до 1мин. |
| повторений или 30-40сек.  | 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |
| Отдых между упражнениями:15-20сек. | бедра до 1мин. |
| Отдых между кругами: 2-3минуты. | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
| Общее количество кругов: 3 круга | до 30сек. |
| Упражнения: | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
| 1.Отжимание от пола узким хватом | 5.Выпрыгивание из приседа на месте 15-20раз. |
| 2.Имитация с резиной безшажного хода | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | на месте 1-2 мин. |
| 4.Приседание с отягощением | 7.Имитация одновременного безшажного хода |
| 5.Упражнение «складничок» | на месте 1-2 мин. |
| 6.Из упора присев в упор лежа | 8.Имитация одновременного одношажного  |
| и обратно в упор присев | хода на месте 1-2 мин. |
| 7.Ожимание от стула | 9.Общеразвивающие упражнения на месте. |
| 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. | Основная часть: |
| статика. | Метод: круговая тренировка |
| Заминка: | План: Каждое упражнение выполняется:15-25 |
| Растяжка мышц: 3-5 минут | повторений или 30-40сек.  |
| **4.08** | Отдых между упражнениями:15-20сек. |
| Разминка: | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
| 1.Ходьба на месте до 1мин. | Общее количество кругов: 3 круга |
| 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  | Упражнения: |
| бедра до 1мин. | 1.Отжимание от пола широким хватом |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | 2.Имитация с резиной одновременного |
| до 30сек. | одношажного хода классика |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| 5.Выпрыгивание из приседа на месте 15-20раз. | 4.Приседание «пистолет» |
| 6.Имитация попеременного двухшажного хода | 5.Упражнение «ножницы» в упоре сидя |
| на месте 1-2 мин. | 6.Из упора присев в упор лежа |
| 7.Имитация одновременного безшажного хода | и обратно в упор присев |
| на месте 1-2 мин. с резиной | 7.Ожимание от стула узким хватом |
| 8.Имитация одновременного одношажного  | 8.Упражнение на спину, поднимание туловище |
| хода на месте 1-2 мин. с резиной | Заминка: |
| 9.Общеразвивающие упражнения на месте. | Растяжка мышц: 3-5 минут |
| Основная часть: | **27.07** |
| Метод: круговая тренировка | Разминка: |
| План: Каждое упражнение выполняется:15-25 | 1.Ходьба на месте до 1мин. |
| повторений или 30-40сек.  | 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |
| Отдых между упражнениями:15-20сек. | бедра до 1мин. |
| Отдых между кругами: 2-3минуты. | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
| Общее количество кругов: 3 круга | до 30сек. |
| Упражнения: | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
| 1.Отжимание от пола широким хватом | 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди  |
| 2.Имитация с резиной одновременного | на месте 15-20раз |
| одношажного хода классика | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | на месте 1-2 мин. |
| 4.Приседание «пистолет» | 7.Имитация одновременного одношажного  |
| 5.Упражнение «ножницы» в упоре сидя | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| 6.Из упора присев в упор лежа | 8.Имитация одновременного двухшажного  |
| и обратно в упор присев | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| 7.Ожимание от стула узким хватом | 9.Общеразвивающие упражнения на месте. |
| 8.Упражнение на спину, поднимание туловище | Основная часть: |
| Заминка: | Метод: круговая тренировка |
| Растяжка мышц: 3-5 минут | План: Каждое упражнение выполняется:15-25 |
| **5.08** | повторений или 30-40сек.  |
| Разминка: | Отдых между упражнениями:15-20сек. |
| 1.Ходьба на месте до 1мин. | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
| 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  | Общее количество кругов: 3 круга |
| бедра до 1мин. | Упражнения: |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1.Отжимание от пола узким хватом |
| до 30сек. | 2.Имитация с резиной одновременного |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | одношажного хода. |
| 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди  | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| на месте 15-20раз | 4.Приседание с отягощением |
| 6.Имитация попеременного двухшажного хода | 5.Упражнение «складничок» |
| на месте 1-2 мин. | 6.Из упора присев в упор лежа |
| 7.Имитация одновременного одношажного  | и обратно в упор присев |
| конькового хода на месте 1-2 мин. | 7.Ожимание от стула, спиной к стулу |
| 8.Имитация одновременного двухшажного  | 8.Напрыгивание на стул |
| конькового хода на месте 1-2 мин. | Заминка: |
| 9.Общеразвивающие упражнения на месте. | Растяжка мышц: 3-5 минут |
| Основная часть: | **28.07** |
| Метод: круговая тренировка | Разминка: |
| План: Каждое упражнение выполняется:15-25 | 1.Ходьба на месте до 1мин. |
| повторений или 30-40сек.  | 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |
| Отдых между упражнениями:15-20сек. | бедра до 1мин. |
| Отдых между кругами: 2-3минуты. | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
| Общее количество кругов: 3 круга | до 30сек. |
| Упражнения: | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
| 1.Отжимание от пола узким хватом | 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди  |
| 2.Имитация с резиной одновременного | на месте 15-20раз |
| одношажного хода. | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | на месте 1-2 мин. с резиной |
| 4.Приседание с отягощением | 7.Имитация одновременного одношажного  |
| 5.Упражнение «складничок» | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| 6.Из упора присев в упор лежа | 8.Имитация одновременного двухшажного  |
| и обратно в упор присев | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| 7.Ожимание от стула, спиной к стулу | 9.Общеразвивающие упражнения на месте. |
| 8.Напрыгивание на стул | Основная часть: |
| Заминка: | Метод: круговая тренировка |
| Растяжка мышц: 3-5 минут | План: Каждое упражнение выполняется:15-25 |
| **6.08** | повторений или 30-40сек.  |
| Разминка: | Отдых между упражнениями:15-20сек. |
| 1.Ходьба на месте до 1мин. | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
| 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  | Общее количество кругов: 3 круга |
| бедра до 1мин. | Упражнения: |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1.Отжимание от пола узким хватом |
| до 30сек. | 2.Имитация с резиной безшажного хода |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди  | 4.Приседание с отягощением |
| на месте 15-20раз | 5.Упражнение «складничок» |
| 6.Имитация попеременного двухшажного хода | 6.Из упора присев в упор лежа |
| на месте 1-2 мин. с резиной | и обратно в упор присев |
| 7.Имитация одновременного одношажного  | 7.Ожимание от стула |
| конькового хода на месте 1-2 мин. | 8.Упражнение на спину, поднимание ног |
| 8.Имитация одновременного двухшажного  | Заминка: |
| конькового хода на месте 1-2 мин. | Растяжка мышц: 3-5 минут |
| 9.Общеразвивающие упражнения на месте. | **29.07** |
| Основная часть: | Разминка: |
| Метод: круговая тренировка | 1.Ходьба на месте до 1мин. |
| План: Каждое упражнение выполняется:15-25 | 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |
| повторений или 30-40сек.  | бедра до 1мин. |
| Отдых между упражнениями:15-20сек. | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
| Отдых между кругами: 2-3минуты. | до 30сек. |
| Общее количество кругов: 3 круга | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
| Упражнения: | 5.Выпрыгивание из приседа на месте 15-20раз. |
| 1.Отжимание от пола узким хватом | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| 2.Имитация с резиной безшажного хода | на месте 1-2 мин. |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | 7.Имитация одновременного безшажного хода |
| 4.Приседание с отягощением | на месте 1-2 мин. |
| 5.Упражнение «складничок» | 8.Имитация одновременного одношажного  |
| 6.Из упора присев в упор лежа | хода на месте 1-2 мин. |
| и обратно в упор присев | 9.Общеразвивающие упражнения на месте. |
| 7.Ожимание от стула | Основная часть: |
| 8.Упражнение на спину, поднимание ног | Метод: круговая тренировка |
| Заминка: | План: Каждое упражнение выполняется:15-25 |
| Растяжка мышц: 3-5 минут | повторений или 30-40сек.  |
| **8.08** | Отдых между упражнениями:15-20сек. |
| Разминка: | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
| 1.Ходьба на месте до 1мин. | Общее количество кругов: 3 круга |
| 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |  |
| бедра до 1мин. | Упражнения: |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1.Отжимание от пола |
| до 30сек. | 2.Имитация с резиной безшажного хода |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| 5.Выпрыгивание из приседа на месте 15-20раз. | 4.Приседание «пистолет» |
| 6.Имитация попеременного двухшажного хода | 5.Сгибание, разгибание туловище |
| на месте 1-2 мин. | 6.Из упора присев в упор лежа |
| 7.Имитация одновременного безшажного хода | и обратно в упор присев |
| на месте 1-2 мин. с резиной | 7.Ожимание от стула, спиной к стулу |
| 8.Имитация одновременного одношажного  | 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. |
| хода на месте 1-2 мин. с резиной | статика. |
| 9.Общеразвивающие упражнения на месте. | Заминка: |
| Основная часть: | Растяжка мышц: 3-5 минут |
| Метод: круговая тренировка | **30.07** |
| План: Каждое упражнение выполняется:15-25 | Разминка: |
| повторений или 30-40сек.  | 1.Ходьба на месте до 1мин. |
| Отдых между упражнениями:15-20сек. | 2.Ходьба на месте с высоким подниманием  |
| Отдых между кругами: 2-3минуты. | бедра до 1мин. |
| Общее количество кругов: 3 круга | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
|  | до 30сек. |
| Упражнения: | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
| 1.Отжимание от пола | 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди  |
| 2.Имитация с резиной безшажного хода | на месте 15-20раз |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| 4.Приседание «пистолет» | на месте 1-2 мин. |
| 5.Сгибание, разгибание туловище | 7.Имитация одновременного одношажного  |
| 6.Из упора присев в упор лежа | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| и обратно в упор присев | 8.Имитация одновременного двухшажного  |
| 7.Ожимание от стула, спиной к стулу | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. | 9.Общеразвивающие упражнения на месте. |
| статика. | Основная часть: |
| Заминка: | Метод: круговая тренировка |
| Растяжка мышц: 3-5 минут | План: Каждое упражнение выполняется:15-25 |
|  | повторений или 30-40сек.  |
|  | Отдых между упражнениями:15-20сек. |
|  | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
|  | Общее количество кругов: 3 круга |
|  | Упражнения: |
|  | 1.Отжимание от пола узким хватом |
|  | 2.Имитация с резиной безшажного хода |
|  | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
|  | 4.Приседание с отягощением |
|  | 5.Упражнение «складничок» |
|  | 6.Из упора присев в упор лежа |
|  | и обратно в упор присев |
|  | 7.Ожимание от стула |
|  | 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. |
|  | статика. |
|  | Заминка: |
|  | Растяжка мышц: 3-5 минут |