

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
БАЛАХТИНСКОГО РАЙОНА  
662340 п.Балахта, ул. Мудрова, 4 т.21885**

Утверждаю:  
И.О.директора МБУ ДО «ДЮСШ»:  
\_\_\_\_\_ А.К.Серов

Согласовано:  
Зам.директора по УВР:  
\_\_\_\_\_ В.М.Петроченко

Индивидуальный учебный план  
по дополнительной общеобразовательной программе

спортивно-оздоровительная подготовка

На период с 22.07 по 08.08 2020 г. Группа Базовый уровень - 1 год

Тренер-преподаватель: Шотов А.И.

Цель: Поддержание физической формы  
Укрепление мышечно-связочного аппарата  
Развитие физических качеств

Объем часов по учебному плану: 6 часов

№	Ф.И.	Дата и содержание УТЗ
1.	Мелезый Семён	Понедельник:
2.	Федараева Ксения	1. Ходьба высоко поднимаясь
3.	Красных Даниил	колен, захлестыванием гол-
4.	Лебедев Александр	-ней на высоте 30" отдых
5.	Мехова Анна	2. Выпады на правую, левую ногу
6.	Малево Алексей	выпады в сторону, 30" отдыха
7.	Палкин Артём	3. Стойка - упор присев - упор лежа
8.	Подгорный Максим	- упор присев - стойка 30" отдыха
9.	Путинцев Владимир	4. Крутовые вращения руками
10.	Путинцев Иван	в разнобой на координатную
11.	Иванова Наталья	отдых 30"
12.	Шипованов Никита	5. Отжимание в упоре лёжа
13.	Гросняков Артём	4 подхода x 10 раз. отдых 30"
14.	Гросняков Максим	6. Пресс 4 подхода x 15 раз
15.		отдых 30"
16.		7. Приседание 20 раз x 4 подхода
17.		отдых 30"
18.		8. Упражнение берёзка
19.		4 подхода x 30"
20.		Упражнение выполняется
		30". 4 подхода. Отдых между
		подходами 4"

Среда:

1. Приседания по треугольнику, приседания с проворотом на  $360^\circ$ , отдых  $30''$
  2. Круговые вращения туловища вправо влево
  3. Сед на коленях справа, слева от ног
  4. Упражнение "велосипед", "ножницы", - лежа на спине
  5. Сухое плавание на животе!
  6. Сед, наклоны туловища глубокие
  7. Полушпагат вправо, влево
  8. Упражнение "флажок" на сохранение равновесия
- Упражнение проводим  $30''$ , отдых  $30''$ .  
Количество подходов - 4.  
Отдых между подходами 4'

Суббота:

1. Бег на месте
  2. Приседания на обеих на правой, левой ноге
  3. Выбрасывание ног в упоре лежа
  4. Разгибание туловища лежа на животе
  5. Упражнение "раскачка" лежа на спине
  6. Приседания
  7. Наклоны туловища
  8. Выпады поочередно на правую, левую ноги
- Упражнение -  $30''$   
Отдых между упражнениями  $30''$   
4 подхода x 8 упражнений  
Отдых между подходами 4'

Тренер-преподаватель:

Александр

/Шотов А.М./