

**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

На период с 22.07 по 7.08 2020 г. Группа БУ1

Тренер-преподаватель: Потехин Евгений Иванович

Цель: Поддержания физической формы укрепление мышц, развитие физических качеств.

Объем часов по учебному плану: _____

№	Ф.И.	Дата и содержание УТЗ
1.	Борисевич Ульяна	Понедельник
2.	Мешанин Владислав	Отдых между упражнениями 1
3.	Меркулова Татьяна	минута
4.	Асмолов Макар	1. Приседания 15 раз
5.	Степанцова Анна	2. Встают - 15 раз на каждую ногу
6.	Козь Ринтрик	3. Баланы на одной ноге 30 секунд
7.	Сырашевский Роман	10 раз
8.	Марьясов Антон	4. Подскоки с полного приседа 15 раз
9.	Черепенько Максим	5. Подъем на носочки (с полого) с
10.	Зайцев Роман	прямой ногой 15 раз
11.	Вайцель Никита	6. Подъем на носочки (с полого) с
12.	Тобельков Виктор	сочувной ногой 15 раз
13.		Отдых между упражнениями 1
14.		минута
15.		ЧЕТВЕРГ
16.		1. Отжимания - 15 раз
17.		2. Перебрасывание, 3 удара на руке
18.		по кругу 7 раз 3 правое 7 раз 3 лево
19.		3. Отталкивание от стены ладонями
20.		и пальцами одновременно и попеременно -
		но правой и левой рукой 15 раз.
		и. Перебрасывание на руках по 3 мет-
		ра 10 раз.

5. "Подпрыгнуть" из упора лёжа 10 раз (одновременно толкаться руками и ногами)

6. Шаги руками с отталкиванием: 15 раз. (Лёжа на ширине плеч, согнать колени вперёд. Коснуться пола. Выпады несколько шагов руками пока не дойдёте до упора лёжа, отжаться 1 раз)

Отдых между упражнениями 1 минута

ПЯТИЦА

1. Упражнение планка: 1 минута (раз) (Встаньте в упор лёжа, выпрямите колени, напрягите спину, и пресс. Тело должно быть вытянуто в одну линию. Не задирайте голову, затылок направьте в пол перед собой)

2. Поднимание ног: 45 секунд по 10 раз (Лёжа на спине поднимите ноги на 15-20 сантиметров)

3. Подъём ног 15 раз (Лёжа на спине и оторвите ноги от пола. Поднимайте их до параллельного пола с поясницей и опускайте обратно медленно)

4. Супермен: 15 раз (Лёжа на полу спиной вниз, выпрямите ноги. Выпрямите руки вперёд. Напрягая спину одновременно оторвите от пола грудь и ноги. Опустите обратно и повторите.

5. Планка: 15 раз по 45 секунд (Лёжа на живот, оторвите от пола правые руки и ноги, поднимите левую правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. Продолжайте чередовать их опускаясь на пол до конца упражнения.

6. Упражнение на пресс - 15 раз - 3 подхода (Лёжа на спине поднимать и опускать туловище, руки за голову)

Отдых между упражнениями 1 минута