

**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 3 год

Тренер-преподаватель: Шотов А.И.

Цель: Поддержание физической активности
Укрепление мышц, связок
Развитие физических качеств

Объем часов по учебному плану: 8 часов

| № | Ф.И. | Дата и содержание УТЗ |
|-----|--------------------|--------------------------------|
| 1. | Бабенков Денис | Понедельник: |
| 2. | Иконников Иван | 1. Ходьба на носках. |
| 3. | Мининев Вадим | 2. Ходьба на пятках |
| 4. | Петко Максим | 3. Ходьба на внутренних сводах |
| 5. | Завзина Вера | 4. Ходьба на внешних сводах |
| 6. | Нуржаев Алексей | 5. Прыжки на месте. |
| 7. | Панкратов Семён | 6. Подвороты туловищу /шиши- |
| 8. | Радионов Александр | -талии/ |
| 9. | Сачук Екатерина | 7. Боковая подсадка /шиши- |
| 10. | Швецова Кристина | -ция/ |
| 11. | Сенченко Иван | 8. Наклоны в амплитудой |
| 12. | | Упражнения 1' |
| 13. | | Отдых 1' |
| 14. | | 4 серии x 8 упражнений |
| 15. | | Отдых между сериями 4' |
| 16. | | |
| 17. | | Среда: |
| 18. | | 1. Гарвардский тест - подъем |
| 19. | | на высоту 35см |
| 20. | | 2. Вращение туловища |
| | | 3. Вращение коленного сустава |
| | | 4. Вращение голеностопного |
| | | 5. Приседание 6. Отжимание |
| | | 7. Повороты на 360° |

8. Полушпагат на правую, левую ногу

Четверг:

1. Бег на месте
2. Присеки
3. Выпады
4. Боковая подседка в темпе шагов
5. Переднее подножка [шминтация]
6. Пресс
7. Отжимание в упоре
8. Сед между голени

Суббота:

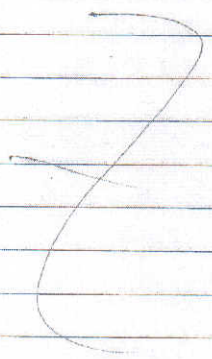
1. Упражнение «Велосипед» сидя
2. Упражнение «ножницы» сидя
3. «Раскладушка» лежа на спине
4. Упражнение «Качели» на животе
5. Присеки с выпадами
6. Подвороты через бедро [шминтация]
7. Подседка под петку [шминтация]
8. Упражнение на развитие гибкости,

Упражнение 30" - 1'

4 серии x 8 упражнения

Отдых между упражнениями 30" - 1'

Отдых между сериями 4' - 6'



Тренер-преподаватель: Александр / Шотов А.И./