

**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 02.08 2020 г. Группа Базовый уровень 6 год

Тренер-преподаватель: Шотов А.И

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

Объем часов по учебному плану: 10 часов

№	Ф.И.	Дата и содержание УТЗ
1.	Валнер Марина	Понедельник:
2.	Базлов Андрей	1. Ходьба
3.	Иконников Станислав	2. Прыжки
4.	Киндуров Алексей	3. Бег на месте
5.	Евдокимов Сергей	4. Подсечка под петку - перед
6.	Миннегова Саина	-ная подножка / шимпанза
7.	Пайкина Диана	5. Приседание с выпадом
8.	Евксин Данил	6. Отжимание с хлопком
9.	Ростовцева Олеся	7. Пресс
10.		8. "лодочка" на животе
11.		
12.		Вторник:
13.		1. Скакалка
14.		2. Разминка: шлеп - плечи - локт.
15.		-лучезащестье.
16.		3. Учишки: броски вперед -
17.		-назад / шимпанза
18.		4. Приседание на носках
19.		5. Отжимание на кулаках
20.		6. Пресс с поворотом туловища
		7. Упражнение на развитие гибкости
		8. Упражнение на релаксацию

Среда:

1. Прыжки по треугольнику, прыжки с проворотом на 360° , 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 животике
 6. Сед, наклоны туловища грудские
 7. Кошмаргаз 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. Прыжки на бок на правой, левой ноге
 3. Выбрасывание ног в упоре лежа
 4. Разгибание туловища лежа на животике
 5. Упражнение "раскладушка" лежа на спине
 6. Приседание
 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.И./