МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

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 углубленный уровень сложности 1 года обучения

Тренер-преподаватель: Цих Виталий Фёдорович

Цель: Развитие физических качеств

Объем часов по учебному плану: 12 часов в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Дата и содержание УТЗ |
|  |  | **22.07** |
|  |  | Разминка: |
|  |  | 1.Ходьба на месте до 1мин. |
|  |  | 2.Ходьба на месте с высоким поднимаием |
|  |  | 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 20-25раз. |
|  |  | 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. |
|  | | Отдых между упражнениями:15-20сек. |
| **31.07** | | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
| Разминка: | | Общее количество кругов: 3 круга |
| 1.Ходьба на месте до 1мин. | |  |
| 2.Ходьба на месте с высоким поднимаием | | Упражнения: |
| бедра до 1мин. | | 1.Отжимание от пола |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | | 2.Имитация с резиной безшажного хода |
| до 30сек. | | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | | 4.Приседание «пистолет» |
| 5.Выпрыгивание из приседа на месте 20-25раз. | | 5.Сгибание, разгибание туловище |
| 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 безшажного хода | | 7.Ожимание от стула, спиной к стулу |
| на месте 1-2 мин. с резиной | | 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. |
| 8.Имитация одновременного одношажного | | статика. |
| хода на месте 1-2 мин. с резиной | | Заминка: |
| 9.Общеразвивающие упражнения на месте. | | Растяжка мышц: 3-5 минут |
| Основная часть: | | **23.07** |
| 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 поднимаием |
| 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 | | 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди |
| 2.Имитация с резиной безшажного хода | | на месте 20-25раз |
| 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 |
| **1.08** | | 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 поднимаием | | 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 20-25раз | | 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: | | **24.07** |
| 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 поднимаием |
| 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 20-25раз. |
| 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. |
| **3.08** | | 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 поднимаием | | Упражнения: |
| бедра до 1мин. | | 1.Отжимание от пола широким хватом |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | | 2.Имитация с резиной одновременого |
| 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 20-25раз. | | 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.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 | | **25.07** |
| 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 поднимаием |
| Отдых между кругами: 2-3минуты. | | бедра до 1мин. |
| Общее количество кругов: 3 круга | | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
| Упражнения: | | до 30сек. |
| 1.Отжимание от пола широким хватом | | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
| 2.Имитация с резиной одновременого | | 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди |
| одношажного хода классика | | на месте 20-25раз |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| 4.Приседание «пистолет» | | на месте 1-2 мин. |
| 5.Упражнение «ножницы» в упоре сидя | | 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 узким хватом | | 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 |
| **4.08** | | 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 поднимаием | | 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 20-25раз | | 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.Отжимание от стула |
| 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: | | **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 поднимаием |
| 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 20-25раз. |
| 2.Имитация с резиной одновременного | | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| одношажного 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.Напрыгивание на стул | | Метод: круговая тренировка |
| Заминка: | | План: Каждое упражнение выполняется:15-25 |
| Растяжка мышц: 3-5 минут | | повторений или 30-40сек. |
| **5.08** | | 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 поднимаием | | Упражнения: |
| бедра до 1мин. | | 1.Отжимание от пола |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | | 2.Имитация с резиной безшажного хода |
| до 30сек. | | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | | 4.Приседание «пистолет» |
| 5.Выпрыгивание из приседа на месте 20-25раз. | | 5.Упражнения на спину, поднимание туловища |
| 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 безшажного хода | | 7.Ожимание от стула, спиной к стулу |
| на месте 1-2 мин. с резиной | | 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. |
| 8.Имитация одновременного одношажного | | статика. |
| хода на месте 1-2 мин. с резиной | | 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 поднимаием |
| 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 | | 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди |
| 2.Имитация с резиной безшажного хода | | на месте 20-25раз |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | | 6.Имитация попеременного двухшажного хода |
| 4.Приседание «пистолет» | | на месте 1-2 мин. с резиной |
| 5.Упражнения на спину, поднимание туловища | | 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 |
| **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 поднимаием | | 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 20-25раз | | 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 поднимаием |
| 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 20-25раз. |
| 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. |
| **7.08** | | 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 поднимаием | |  |
| 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 20-25раз. | | 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 поднимаием |
| Отдых между кругами: 2-3минуты. | | бедра до 1мин. |
| Общее количество кругов: 3 круга | | 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра |
| Упражнения: | | до 30сек. |
| 1.Отжимание от пола | | 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. |
| 2.Имитация с резиной безшажного хода | | 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди |
| 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика | | на месте 20-25раз |
| 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 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.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. | | конькового хода на месте 1-2 мин. |
| статика. | | 9.Общеразвивающие упражнения на месте. |
| Заминка: | | Основная часть: |
| Растяжка мышц: 3-5 минут | | Метод: круговая тренировка |
| **8.08** | | 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 поднимаием | | Отдых между кругами: 2-3минуты. |
| бедра до 1мин. | | Общее количество кругов: 3 круга |
| 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра | | Упражнения: |
| до 30сек. | | 1.Отжимание от пола узким хватом |
| 4.Бег на месте с захлестыванием голени до 30с. | | 2.Имитация с резиной безшажного хода |
| 5.Прыжки с подтягиванием колен к груди | | 3.Упражнение «планка» 1-2мин. статика |
| на месте 20-25раз | | 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 |
| 8.Имитация одновременного двухшажного | | 8.Имитация спуска в полуприседе 1-2мин. |
| конькового хода на месте 1-2 мин. | | статика. |
| 9.Общеразвивающие упражнения на месте. | | Заминка: |
| Основная часть: | | Растяжка мышц: 3-5 минут |
| Метод: круговая тренировка | |  |
| 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 | |  |