

**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 С07

Тренер-преподаватель: Потехин Евгений Иванович

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

Объем часов по учебному плану: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	Дата и содержание УТЗ
1.	Юржаев Лев	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>
2.	Козь Макс	1. Приседание - 10 раз
3.	Кузнецов Артём	2. Выпады - 10 раз на каждую ногу.
4.	Платонов Дима	3. Башмак на одной ноге - (3 секунды) 5 раз
5.	Метёлкин Вадя	4. Подкожки с валиком приёма - 10 раз
6.	Ларионов Иван	5. Подъём на носочки (с порога) с
7.	Редькоз Данил	прямой ногой 10 раз
8.	Черкасов Саша	6. Подъём на носочки (с порога) с
9.	Савалев Витя	согнутой ногой - 10 раз
10.	Тимашева Мила	7. Опускание пятки (с порога) 10 раз
11.	Буленкина Настя	<b>Среда</b>
12.	Сokolova Софья	1. Отжимание - 10 раз
13.		2. Передвижение 3 шагов на руках по
14.		кругу 5 раз 3 правая 5 раз 3 левая
15.		3. Отжимание от стены ладонями
16.		и пальцами одновременно и попере-
17.		менно правой и левой рукой 10 раз
18.		4. Передвижение на руках по зигзагу
19.		5 раз
20.		5. "Подпрыгнуть" из упора лёжа: 5
		раз (одновременно толкаться руками
		и ногами)

в. Шаги руками с отжиманиями  
- 10 раз (ноги на ширине плеч, сделать  
наклон вперёд, коснуться пола.  
Выполнить несколько шагов руками  
пока не дойдёте до упора лёжа,  
отжаться 1 раз.)

Отдых между упражнениями 1  
минута

### ПЯТНИЦА

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

2 Укрепление ног: 30 секунд браз  
(Лёжа на спине поднимите ноги на  
15-20 сантиметров.)

и. Супермен: 10 раз (Лёжа на полу  
лицом вниз, выпрямите ноги, вытя-  
ните руки вперёд. Напрягите ноги  
и, одновременно оторвите от пола  
грудь и ноги. Опустите обратно и  
повторите.)

Б. Планка: 10 раз по 30 секунд (Лёжа на  
животе, оторвите от пола прямые  
ноги и руки, поднимите правую  
правую ногу и левую руку. Повто-  
ряйте чередовать обе нога/рука  
на пол до конца упражнения)

в. Упражнение на пресс: 10 раз по 3  
подхода (Лёжа на спине поднимать  
и опускать туловище, руки за голо-  
ву.)

Отдых между упражнениями 1  
минута