

**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 dd. 07 по 8.08 2020 г. Группа УУ1

Тренер-преподаватель: Потехин Евгений Иванович

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

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

№	Ф.И.	Дата и содержание УТЗ
1.	Листов Андрей	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>
2.	Алентьев Артём	1. Отжимание - 20 раз
3.	Субачев Евгений	2. Пресс - 20 раз
4.	Половин Евгений	3. Присядок с весом приседа -
5.	Руса Александр	20 раз
6.	Марьянов Алексей	4. Баланс: Ласточка, стойка на
7.	Кожешкин Алексей	правой, левой ногой. По 45 секунд на
8.	Рабушич Роман	каждую ногу 3 раза.
9.	Иванов Максим	5. Имитация броска: 10 раз на каждую
10.	Кочаев Никита	руку (Держим руку 30 секунд)
11.		Отдых между упражнениями 1
12.		минута Зыбательный зритель
13.		<b>ВТОРНИК</b>
14.		1. Поднимание на носки - 50 раз
15.		2. Приседание - 50 раз
16.		3. Игровые носки - 50 раз
17.		4. Отведение - 50 раз на каждую ногу.
18.		5. Приведение и чокки ногой 3
19.		передней, задней и боком
20.		на разгибательных - 50 раз
		6. Выпад, прыжки с покатыванием
		3 выпада 15 раз на каждую ногу.
		7. Прыжки из различных

Среда	исходные положения (вместе, на ширине плеч, одна Зпереди другой)
1. Отжимание - 30 раз	по 15 раз для каждого положения
2. Передвижение 3 упора на локтях по кругу 7 раз вправо, 7 раз влево	Отдых между упражнениями 1 минута
3. Отталкивание от стены	ЧЕТВЕРГ
ладонями и пальцами	1 Отжимание - 20 раз
а) Одновременно - 20 раз	2. Пресс - 20 раз
б) Правой рукой - 10 раз	3. Проток с помощью пушпада - 20 раз
в) левой рукой - 10 раз	и. Встань: Ласточка (стойка на
и передвижение на руках по 3 метра враз	руках, левой ногой. По 45 секунд на каждую сторону
б. Обратное отжимание - 30 раз (Найдите четкой точкой опоры, как широк ступеньки)	5. Имитация Бронка: 10 раз на каждую руку (Встань руку 30 секунд)
к стене к стене спиной, поставь	Отдых между упражнениями 1 минута, выполняешь 3 круга
3 обе руки пальцами к себе	ПЯТНИЦА
и вытяните ноги вперед	1. Поднимание на носки - 50 раз
опустите тело до параллели плеч спиной, а затем	2. Приседание - 50 раз
поднимитесь, это был упражнение, сожмите	3. Опускание с носков - 50 раз
ноги в коленях и поставьте стопы на пол	и. Отведение - 50 раз на каждую ногу
б. Шаги руками с отжиманием - 10 раз (Ноги на ширине плеч, сделать наклон	5. Приседание и Звезда ногами 3 передвижи, заднеш и докозаш
вперед. Кошутся пола. Выпал-	капучиничеж - 50 раз
кить несколько раз руками пока не дойдёте до упора лёжа, отжаться 1 раз	6. Встань, пружинистые покачиание 3 Звезда 15 раз на каждую ногу.
Отдых между упражнениями 1 минута	7. Поклоки из различных исходных положений (вместе, на ширине плеч, одна Зпереди другой) по 15 раз для каждого положения.
	Отдых между упражнениями 1 минута