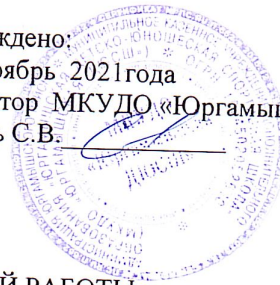


Утверждено:
« » ноябрь 2021 года
Директор МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»
Кинель С.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Лыжные гонки», УТГ-1
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий.
На основании приказа МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»
тренер-преподаватель Высыпкова Елена Николаевна

Дата УТ занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
08.11.2021г.	ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Прыжки на скакалке-2 минуты. отж. сзади от стула - 25 раз 2. Бег на месте.- 15 мин 3. Гимнастика общеразвивающая - отдых-5 мин+РАСТЯЖКА 4. Глубокий присед – 25 раз 5. Гимнастика силовая: подтягивание- 3х5 раз., ч/з-30х30 коньк. присед. 6. Прочитать дополнительную литературу : Энергообеспечение спортсмена.	Поддерживающий режим Самостоятельное изучение
09.11.2021г.	ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Гимнастика общеразвивающая 10 минут 2. Приседание с полу приседа 30 раз 2 серии 3. Отжимание -15 раз 4. Прыжки на скакалке 100 раз. 5. Отдых 5 минут. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине-30х3 круга 8. Выпрыгивание вверх из приседа- 30 раз 9. Спец. беговые на месте 3 мин	Поддерживающий режим
11.11.2021г.	«Оздоровительная направленность лыжного спорта» Воспитание силовой выносливости: 1. ОРУ-10 минут 2. Бег на месте-10 минут 3. Отдых 3 минут 4. Комплекс силовой гимнастики 2 круга: - подтягивание-3х5 раз., ч/з-30х30 коньковых присед., выпрыгивание из приседа вверх 30 раз; - велосипед лежа на полу– 2 минута;	Самостоятельное изучение Поддерживающий режим

	<p>- планка- 1 минута; Отдых -2 мин. 3 серии 5 упр. На растяжку. 6. Имитация беспшажным ходом на месте 1-2 мин. 7. Посмотреть худ. Фильм «Движение вверх».</p>	
12.11.2021г.	<p>ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1.Контрольное упражнение: подтягивание-6-8 раз(м), отжимание 30раз., отдых 3мин., отж. сзади от стула -.40 раз + передний выжим от стула 40 раз 2. Бег на месте.- 8-10мин 3.Гимнастика общеразвивающая с растяжкой-. ,отдых-5мин 4.Планка-1 минута 5.Гимнастика силовая: подтягивание- 3х5раз., ч/з-30х30 коньк. присед. 6. Упражнение пистолет. На каждую ногу по 7 приседаний. 7. Имитация классика на месте 4 мин. 8. Посмотреть худ. фильм « Лёд».</p>	Поддерживающий режим

Утверждено:
« » ноябрь 2021 года
Директор МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»
Кинель С.В.

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Лыжные гонки», СОГ
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий.
На основании приказа МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»
тренер-преподаватель Высыпкова Елена Николаевна

Дата занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
08.11.2021г.	ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Бег на месте- 3 мин. 2. Гимнастика общеразвивающая + растяжка. 3. Лёжа на спине, выполняем велосипед- 2 мин. 4. Отжимание широким хватом- 20 раз. 5. Пресс -15 раз, подъём туловища, отдых -4 мин. 6. Приседания с глубокого приседа-10 раз 7. Бег на месте- 3 мин. 8. Хорошая растяжка 6-7 мин. 9. Выучить правила подвижной игры « День ночь».	Поддерживающий режим Самостоятельное изучение
09.11.2021г.	Комплекс ОРУ: общеразвивающие упр. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- 10-15 раз. 2. Упр. Стульчик у стены -30 сек. 3. Бег на месте-2 мин.(хорошая растяжка), отдых 3-4 мин. 4. Имитация шаговая на месте, одновременным, по переменным, бесшажным ходом. Все по минуте. 5. Отдых 5 минут. 6. Прочитать доп. литературу «Влияние физических упр. на организм человека».	Поддерживающий режим
12.11.2021г.	Комплексы ОРУ, направленных на развитие гибкости, силовой выносливости: 1. Бег на месте-7 мин. 2. Гимнастика ОРУ, хорошая растяжка 3. Имитация на месте классика, одновременный одношажный -30 раз, по переменный двухшажный- 30 раз и бесшажный- работа корпусом-30 раз. Отдых- 4 мин.	Поддерживающий режим

	<p>4. Пресс -поднятие туловище-20 раз 5. Упр.велосипед-1 мин. 6. Ножницы-2 мин. 7. Бег на месте -3 мин. Хорошая растяжка, махи. Посмотреть худ.фильм «Движение вверх».</p>	
--	--	--

Утверждено:

« » ноябрь 2021 года

Директор МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»

Кинель С.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Лыжные гонки», СОГ
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий.
На основании приказа МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»
тренер-преподаватель Высыпкова Елена Николаевна

Дата занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
08.11.2021г.	ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Бег на месте- 3 мин. 2. Гимнастика общеразвивающая + растяжка. 3. Лёжа на спине, выполняем велосипед- 2 мин. 4. Отжимание широким хватом- 20 раз. 5. Пресс -15 раз, подъём туловища, отдых -4 мин. 6. Приседания с глубокого приседа-10 раз 7. Бег на месте- 3 мин. 8. Хорошая растяжка 6-7 мин. 9. Выучить правила подвижной игры « День ночь».	Поддерживающий режим Самостоятельное изучение
09.11.2021г.	Комплекс ОРУ: общеразвивающие упр. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- 10-15 раз. 2. Упр. Стульчик у стены -30 сек. 3. Бег на месте-2 мин.(хорошая растяжка), отдых 3-4 мин. 4. Имитация шаговая на месте, одновременным, по переменным, бесшажным ходом. Все по минуте. 5. Отдых 5 минут. 6. Прочитать доп. литературу «Влияние физических упр. на организм человека».	Поддерживающий режим
11.11.2021г.	Комплексы ОРУ, направленных на развитие гибкости, силовой выносливости: 1. Бег на месте-7 мин. 2. Гимнастика ОРУ, хорошая растяжка 3. Имитация на месте классика, одновременный одношажный -30 раз, по переменный двухшажный- 30 раз и бесшажный- работа корпусом-30 раз. Отдых- 4 мин.	Поддерживающий режим

	<p>4. Пресс -поднятие туловище-20 раз 5. Упр.велосипед-1 мин. 6. Ножницы-2 мин. 7. Бег на месте -3 мин. Хорошая растяжка, махи. Посмотреть худ.фильм «Движение вверх».</p>	
--	--	--