

Утверждаю:

«14» февраль 2022 года

директор МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»

Кинель С.В.



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

Дата УТ занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Количество часов	Примечание
15.02.2022г.	ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Прыжки на скакалке-2 минуты. отж. сзadu от стула -30 раз 2. Бег на месте.- 25мин 3. Гимнастика общеразвивающая- ,отдых-5мин 4. Пресс -60 раз 5. Прочитать дополнительную литературу :Основы техники лыжных ходов.		Поддерживающий режим Самостоятельное изучение
17.02.2022г.	ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Гимнастика общеразвивающая 15 минут 2. Приседание 60раз 3. Стоя на бутылке с водой- удары мяча об пол, стоя на одной ноге-30 раз на каждую ногу: 4. Прыжки на скакалке 500раз. 5. Отдых 5 минут. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине- 30х3 круга		Поддерживающий режим
18.02.2022г.	«Личная гигиена спортсмена» Воспитание силовой выносливости: 1. ОРУ-15 минут 2. Бег на месте-20 минут 3. Отдых 5 минут 4. Комплекс силовой		Самостоятельное изучение

	<p>гимнастики на свежем воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none">- подтягивание-3х5раз, ч/з-30х30 коньковых присед., выпрыгивание из приседа вверх 60раз;- велосипед лежа на полу- 1 минута;- планка- 3 минуты; <p>5. Упражнение пистолет на каждую ногу -30 сек</p> <p>6. Самостоятельно изучить: Краткая характеристика техники лыжных ходов.</p>		<p>Поддерживающий режим</p>

	<p>выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ-15 минут 2. Бег на месте-20 минут 3. Отдых 5 минут 4. Комплекс силовой гимнастики на свежем воздухе: <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание-3х5раз.,ч/з-30х30 коньковых присед., выпрыгивание из приседа вверх 60раз; - велосипед лежа на полу– 1 минута; - планка- 3 минуты; 5 упр. На растяжку. 5.Упражнение пистолет на каждую ногу -30 сек 6.Самостоятельно изучить: Краткая характеристика техники лыжных ходов. 		Поддерживающий режим
18.02.2022г.	<p>ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Контрольное упражнение: подтягивание-5-8 раз(м), отжимание 30раз., отдых 3мин., отж. сзади от стула -.30 раз 2. Бег на месте.- 20мин 3.Гимнастика на свежем воздухе общеразвивающая-. ,отдых-5мин 4.Планка-2 минуты 5.Гимнастика силовая: подтягивание-3х5раз.,ч/з-30х30 коньк. присед., Отжимание-25 раз.,3 подхода 6.Стульчик у стены-60 секунд 7.Бег на месте-10 минут 8.Растяжка махи 		Поддерживающий режим

Утверждаю:

« 14 » февраль 2022 года

директор МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»
Кинель С.В.



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

Дата УТ занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Количество часов	Примечание
14.02.2022г.	ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Прыжки на скакалке-2 минуты. отж. сзади от стула -.30 раз 2. Бег на месте.- 25мин 3. Гимнастика общеразвивающая- ,отдых-5мин 4. Пресс -60 раз 5. Прочитать дополнительную литературу :Основы техники лыжных ходов.		Поддерживающий режим Самостоятельное изучение
15.02.2022г.	ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости. 1. Гимнастика общеразвивающая 15 минут 2. Приседание 60раз 3. Стоя на бутылке с водой- удары мяча об пол, стоя на одной ноге-30 раз на каждую ногу: 4. Прыжки на скакалке 500раз. 5. Отдых 5 минут. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине- 30х3 круга		Поддерживающий режим
17.02.2022г.	«Личная гигиена спортсмена» Воспитание силовой выносливости: 1. ОРУ-15 минут 2. Бег на месте-20 минут 3. Отдых 5 минут 4. Комплекс силовой		Самостоятельное изучение

	<p>гимнастики на свежем воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание-3х5раз., ч/з-30х30 коньковых присед., выпрыгивание из приседа вверх 60раз; - велосипед лежа на полу- 1 минута; - планка- 3 минуты; 5 упр. На растяжку. 5. Упражнение пистолет на каждую ногу -30 сек 6. Самостоятельно изучить: Краткая характеристика техники лыжных ходов. 		<p>Поддерживающий режим</p>