

Утверждено:

«21» февраль 2022года

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 занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
21.02.2022г.	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
22.02.2022г.	Комплекс ОРУ: общеразвивающие упр. 1. Сгибание и разгибание рук в	Поддерживающий

	<p>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».</p>	режим
25.02.2022г.	<p>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.  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>	Поддерживающий режим

Утверждено:

«21» февраль 2022года

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 занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
21.02.2022г.	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
22.02.2022г.	Комплекс ОРУ: общеразвивающие упр. 1. Сгибание и разгибание рук в	Поддерживающий

	<p>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».</p>	режим
24.02.2022г.	<p>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.  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>	Поддерживающий режим

Утверждено:

«21» февраль 2022года

Директор МБУДО «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 МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»  
тренер-преподаватель Высыпкова Елена Николаевна

Дата занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
21.02.2022г.	<b>ЗАДАЧИ:</b> 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.	Поддерживающий режим  Самостоятельное изучение
22.02.2022г.	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,	Поддерживающий режим

	<p>бесшажным ходом. Все по минуте.</p> <p>5. Отдых 5 минут.</p> <p>6. Прочитать доп.литературу «Влияние физических упр. на организм человека».</p>	
24.02.2022г.	<p>Комплексы ОРУ, направленных на развитие гибкости, силовой выносливости:</p> <p>1. Бег на месте-7 мин.</p> <p>2. Гимнастика ОРУ, хорошая растяжка</p> <p>3. Имитация на месте классика, одновременный одношажный -30 раз, по переменной двухшажный- 30 раз и бесшажный- работа корпусом- 30 раз.</p> <p>Отдых- 4 мин.</p> <p>4. Пресс -поднятие туловище-20 раз</p> <p>5. Упр.велосипед-1 мин.</p> <p>6. Ножницы-2 мин.</p> <p>7. Бег на месте -3 мин.</p> <p>Хорошая растяжка, махи.</p> <p>Посмотреть худ.фильм «Движение вверх».</p>	Поддерживающий режим
25.02.2022г.	<p>ЗАДАЧИ: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.</p> <p>1. Контрольное упражнение: подтягивание-6-8 раз(м), отжимание 30раз., отдых 3мин., отж. сзади от стула -.40 раз + передний выжим от стула 40 раз</p> <p>2. Бег на месте.- 8-10мин</p> <p>3. Гимнастика общеразвивающая с растяжкой-. ,отдых-5мин</p> <p>4. Планка-1 минута</p> <p>5. Гимнастика силовая: подтягивание- 3х5раз., ч/з-30х30 коньк. присед.</p> <p>6. Упражнение пистолет. На каждую ногу по 7 приседаний.</p> <p>7. Имитация классика на месте 4 мин.</p>	Поддерживающий режим