

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«18» января 2022г.

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме
Дистанционного обучения по лыжным гонкам с 18.01 по 30.01.2022г.
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам Архангельская Инга Александровна

Дата	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
Вт 18.01		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Упражнения на равновесие стоя на одной ноге; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Стоя на одной ноге колени верх перед собой; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Стоя на одной ноге колени чуть согнуты, другая нога в сторону прямая, носки выпрямляем ; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями и так по 3 подхода. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	
Ср 19.01	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: ОФП. отжимания от пола; девочки 5х3, мальчики 8х3. Приседания; девочки 10х3, мальчики 15х3. Пресс; девочки 10х3, мальчики 15х3. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Прыжковые упражнения; Прыжки в сторону с ноги на ногу имитация конькобежца девочки 16 прыжков по 3 подхода. Мальчики 22х3 Прыжки с полного приседа с хлопком руками над головой; Девочки. 7х3, Мальчики. 10х3. Прыжки на носках, ноги прямые носки при прыжке тянем верх на себя; девочки 10х3, мальчики 15х3. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.
Чт 20.01		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспандере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	
Пт. 21.01	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Прыжковые упражнения; Прыжки в сторону с		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспандере лыжника; параллельные махи 3

	ноги на ногу имитация конькобежца девочки 16 прыжков по 3 подхода. Мальчики 22х3 Прыжки с полного приседа с хлопком руками над головой; Девочки. 7х3, Мальчики. 10х3. Прыжки на носках, ноги прямые носки при прыжке тянем верх на себя; девочки 10х3, мальчики 15х3. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.		мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.
Сб. 22.01		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Прыжковые упражнения; Прыжки в сторону с ноги на ногу имитация конькобежца девочки 16 прыжков по 3 подхода. Мальчики 22х3 Прыжки с полного приседа с хлопком руками над головой; Девочки. 7х3, Мальчики. 10х3. Прыжки на носках, ноги прямые носки при прыжке тянем верх на себя; девочки 10х3, мальчики 15х3. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	
Пн 24.01	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: упражнения на кардио; скакалка 3 минут по 5 подхода. Интервал отдыха по 3 минуты Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: упражнения на кардио; скакалка 3 минут по 5 подхода. Интервал отдыха по 3 минуты Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.
Вт 25.01		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспандере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	
Ср 26.01	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Прыжковые упражнения; Прыжки в сторону с ноги на ногу имитация конькобежца девочки 16 прыжков по 3 подхода. Мальчики 22х3 Прыжки с полного приседа с хлопком руками над головой; Девочки. 7х3, Мальчики. 10х3. Прыжки на носках, ноги прямые		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспандере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.

	носки при прыжке тянем верх на себя; девочки 10х3, мальчики 15х3. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.		
Чт 27.01		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: ОФП. отжимания от пола; девочки 5х3, мальчики 8х3. Приседания; девочки 10х3, мальчики 15х3. Пресс; девочки 10х3, мальчики 15х3. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	
Пт 28.01	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Упражнения на равновесие стоя на одной ноге; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Стоя на одной ноге колени верх перед собой; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Стоя на одной ноге колени чуть согнуты, другая нога в сторону прямая, носки выпрямляем ; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями и так по 3 подхода. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: упражнения на кардио; скакалка 3 минут по 5 подхода. Интервал отдыха по 3 минуты Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.
Сб 29.01		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: упражнения на кардио; скакалка 3 минут по 5 подхода. Интервал отдыха по 3 минуты Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	
Пн 31.01	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспандере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: ОФП. отжимания от пола; девочки 5х3, мальчики 8х3. Приседания; девочки 10х3, мальчики 15х3. Пресс; девочки 10х3, мальчики 15х3. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.
Вт 01.02		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспандере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты	

		между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	
Ср 02.02	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Прыжковые упражнения; Прыжки в сторону с ноги на ногу имитация конькобежца девочки 16 прыжков по 3 подхода. Мальчики 22х3 Прыжки с полного приседа с хлопком руками над головой; Девочки. 7х3, Мальчики. 10х3. Прыжки на носках, ноги прямые носки при прыжке тянем верх на себя; девочки 10х3, мальчики 15х3. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Упражнения на равновесие стоя на одной ноге; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Стоя на одной ноге колени верх перед собой; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Стоя на одной ноге колени чуть согнуты, другая нога в сторону прямая, носки выпрямляем ; Пр.нога 2 мин. Лв.нога 2 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями и так по 3 подхода. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.
Чт 03.02		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: ОФП. отжимания от пола; девочки 5х3, мальчики 8х3. Приседания; девочки 10х3, мальчики 15х3. Пресс; девочки 10х3, мальчики 15х3. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	