

«Согласовано»

Зам.директора по УВР:  Калачикова Е.Х.



«Утверждаю»

Директор  Нифонов В.В.

ПЛАН

Индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки в форме Дистанционного обучения по лыжным гонкам с 11.05.2021 по 31.05.21г. для обучающихся тренера-преподавателя по лыжным гонкам Евсеева В.В.

Дата	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
Вт 11.05.21	<p>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.</p>	<p>Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспанжере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.</p>	
Ср 12.05.21		<p>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.</p>	<p>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.</p>
Чт. 13.05.21	<p>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.</p>		
Пт. 14.05.21		<p>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.</p>	<p>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.</p>

Сб 15.05.21	<p>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.</p>		
Пн. 17.05.21			<p>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.</p>
Вт 18.05.21	<p>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.</p>	<p>Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспанжере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.</p>	
Ср. 19.05.21		<p>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.</p>	<p>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.</p>
Чт. 20.05.21	<p>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.</p>		
Пт. 21.05.21		<p>Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: упражнения на кардио;</p>	<p>Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: упражнения на кардио;</p>

		скакалка 3 минут по 5 подхода. Интервал отдыха по 3 минуты Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.	скакалка 3 минут по 5 подхода. Интервал отдыха по 3 минуты Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.
Сб. 22.05.21	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспанжере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.		
Пн. 24.05.21			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.
Вт 25.05.21	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: 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.	
Ср. 26.05.21		Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: Работа на экспанжере 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: Работа на экспанжере лыжника; параллельные махи 3 мин. Одновременные махи 3 мин. Интервал отдыха по 2 минуты между упражнениями. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.
Чт. 27.05.21	Под.часть: ОРУ 10 мин. Осн.часть: ОФП. отжимания от пола; девочки 5х3, мальчики 8х3. Приседания; девочки 10х3,		

	<p>мальчики 15х3. Пресс; девочки 10х3, мальчики 15х3. Зак.часть: Заминка, растяжка всех групп мышц.</p>		
<p>Пт. 28.05.21</p>		<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Сб. 29.05.21</p>	<p>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.</p>		
<p>Пн 31.05.21</p>			<p>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.</p>