**План на неделю о проведении дистанционного занятия**

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Мазурайтис Екатерина Сергеевна**

**Группа - УУ 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения** | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 15.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 17:00-17:10 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:10-17:20 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;  - поднимание туловища из положения лежа;  - приседания; | 17:20-17:35 |
| 4 | Перерыв | 17:35-17:45 |
| 5 | Комплекс статических упражнений:  - планка 40сек. через 20сек.\*2 серии  - планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 40сек. через 20сек.\*2серии  - боковая планка (правый, левый бок) 40сек. через 20сек.\*2 серии | 17:45-18:00 |
|  |  | 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 18:00-18:10 |  |
|  | | | | | |
| **1**. Развитие основных физических качеств | 16.02.2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка | 17:00-17:15 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:15-17:30 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;  - выпрыгивание вверх;  - поднимание туловища из положения лежа;  - приседания;  - поднос колен к груди (лягушка);  - планка. | 17:35-18:10 |
| 4 | Перерыв | 18:10-18:20 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 18:20-18:35 |
| 6 | Разминка. Бег на месте или скакалка | 18:35-18:45 |
|  | | | | | |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 17.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки | 18:30-18:40 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 18:40-18:55 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП: **(девочки 2 серии, мальчики 3 серии)**  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 12 раз\*1(2) серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 18 раз\*1(2) серии;  - пресс (раскладушка), 12 раз\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 15 раз \* 1(2) серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*1(2) серии;  - планка, 1мин.30сек.\*1(2) серии | 19:05-19:30 |
| 4 | Перерыв | 18:55-19:05 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 19:30-19:40 |
|  | | | | | |
| **1**. Развитие основных физических качеств | 18.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 17:30-17:45 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:45-17:55 |
| 3 | Комплекс ОФП круговая: **(девочки 3 серии, мальчики 4 серии)**  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 1мин.  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 1мин.  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 1мин.  - пресс (раскладушка), 1мин.  - приседание, 1мин. | 18:05-18:30 |
| 4 | Перерыв | 17:55-18:05 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 18:30-18:40 |
|  | | | | | |
| **1**. Повышение функциональных возможностей организма  **2.** Развитие выносливости | 19.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 17:00-17:15 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:15-17:30 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 12 раз\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 15 раз\*3 серии;  - пресс (раскладушка), 10 раз\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 12 раз \* 3 серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*3 серии;  - планка, 1мин.20сек.\*3 серии | 17:35-18:10 |
| 4 | Перерыв | 18:10-18:20 |
| 5 | Имитация на месте с фиксацией по 5 сек., (попеременный двушажный классический ход 5 мин., одновременный одношажный ход 5 мин.) | 18:20-18:35 |
|  |  | 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 18:35-18:45 |  |
|  | | | | | |

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Мазурайтис Екатерина Сергеевна**

**Группа – УУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения** | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 15.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 15:30-15:40 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;  - поднимание туловища из положения лежа;  - приседания; | 16:00-16:25 |
| 4 | Перерыв | 15:50-16:00 |
| 5 | Комплекс статических упражнений:  - планка 40сек. через 20сек.\*2 серии  - планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 40сек. через 20сек.\*2серии  - боковая планка (правый, левый бок) 40сек. через 20сек.\*2 серии | 16:25-16:40 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка |  |
|  |  | | | | |
| **1**. Развитие основных физических качеств | 17.02.2022г. | 1 | Разминка, бег на месте или прыжки на скакалке. | 17:00-17:10 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:10-17:20 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:**(девочки 2 серии, мальчики 3 серии)**  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 12 раз\*2(3) серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 18 раз\*2(3) серии;  - пресс (раскладушка), 12 раз \*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 15 раз \* 2(3) серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*2(3) серии;  - планка, 1мин.30сек.\*2(3) серии | 17:20-17:55 |
| 4 | Перерыв | 17:25-17:35 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 17:55-18:10 |
|  | | | | | |
| **1**. Развитие основных физических качеств | 18.02.2022г. | 1 | Разминка, бег на месте или прыжки на скакалке. | 15:30-15:40 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:45-16:00 |
| 3 | Комплекс ОФП круговая: **(девочки 3 серии, мальчики 4 серии)**  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 50сек.  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 50сек.  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 50сек.  - пресс (раскладушка), 50сек.  - приседание, 50сек. | 16:00-16:20 |
| 4 | Перерыв | 16:20:16:30 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 17:05-17:15 |
|  | | | | | |
| **1**. Повышение функциональных возможностей организма  **2.** Развитие выносливости | 20.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 12:00-12:15 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 12:15-12:25 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 12 раз\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 15 раз\*3 серии;  - пресс (раскладушка), 10 раз\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 12 раз \* 3 серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*3 серии;  - планка, 1мин.20сек.\*3 серии | 12:25-12:55 |
| 4 | Перерыв | 12:55-13:05 |
| 5 | Имитация на месте с фиксацией по 5 сек., (попеременный двушажный классический ход 5 мин., одновременный одношажный ход 5 мин.) | 13:05-13:30 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 13:35-13:45 |
|  | | | | | |

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Мазурайтис Екатерина Сергеевна**

**Группа – БУ 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения** | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 16.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 15:30-15:40 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс статических упражнений:  - планка 40сек. через 20сек.\*2 серии  - планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 40сек. через 20сек.\*2серии  - боковая планка (правый, левый бок) 40сек. через 20сек.\*2 серии | 15:50-16:00 |
| 4 | Перерыв | 16:00-16:10 |
| 5 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;  - поднимание туловища из положения лежа;  - приседания;  - планка. | 16:10-16:30 |
|  | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:30-16:40 |
|  |  | | | | |
| **1**. Развитие основных физических качеств | 17.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 15:30-15:40 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 12 раз\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 15 раз\*3 серии;  - пресс (раскладушка), 10 раз\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 12 раз \* 3 серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*3 серии;  - планка, 1мин.20сек.\*3 серии | 15:50-16:30 |
| 4 | Перерыв | 16:00-16:10 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:30-16:40 |
|  | | | | | |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости  **2**. Развитие основных физических качеств | 19.02.2022г. | 1 | Разминка, бег на месте или прыжки на скакалке. | 15:30-15:40 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс ОФП круговая: **(девочки 3 серии, мальчики 4 серии)**  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 40сек.  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 40сек.  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 40сек.  - пресс (раскладушка), 40сек.  - приседание, 40сек. | 15:50-16:30 |
| 4 | Перерыв | 16:00-16:10 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:30-16:40 |
|  | | | | | |
| **1**. Повышение функциональных возможностей организма  **2.** Развитие выносливости | 20.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 15:30-15:40 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 12 раз\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 15 раз\*2 серии;  - пресс (раскладушка), 10 раз\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 12 раз \* 2 серии. | 15:50-16:05 |
| 4 | Перерыв | 16:05-16:15 |
| 5 | Имитация на месте с фиксацией по 5 сек., (попеременный двушажный классический ход 5 мин., одновременный одношажный ход 5 мин.) | 16:15-16:30 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:30-16:40 |
|  | | | | | |

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Мазурайтис Екатерина Сергеевна**

**Группа – СОГ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения** | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 16.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 10:00-10:10 | Фото и видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 10:10-10:20 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;  - поднимание туловища из положения лежа;  - приседания;  - планка. | 10:20-10:35 |
| 4 | Перерыв | 10:35-10:45 |
| 5 | Комплекс статических упражнений:  - планка 30сек. через 30 сек.\*2 серии  - планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 30сек. через 30 сек.\*2 серии  - боковая планка (правый, левый бок) 30сек. через 30 сек.\*2 серии | 10:45-11:00 |
|  | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 11:00-11:10 |
|  |  | | | | |
| **1**. Развитие основных физических качеств | 17.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки (на месте) или бег на месте | 10:00-10:10 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 10:15-10:25 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 12 раз\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 15 раз\*2 серии;  - пресс (раскладушка), 10 раз \*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 12 раз \* 2 серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*2 серии;  - планка, 1мин.\*2 серии | 10:25-10:55 |
| 4 | Перерыв | 10:35-10:45 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 11:00-11:10 |
|  |  | | | | |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости  **2**. Развитие основных физических качеств | 20.02.2022г. | 1 | Разминка, бег на месте или прыжки на скакалке. | 10:00-10:10 | Фото видео отчет, мессенджеры WhatsApp.  Выполнило задание: обучающихся. |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 10:15-10:25 |
| 3 | Комплекс ОФП круговая:  - поднос колен к груди (лягушка), 30сек.через 30сек.\*2серии.  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 30сек.через 30сек.\*2серии.  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 30сек.через 30сек.\*2серии.  - пресс (раскладушка), 30сек.через 30сек.\*2серии.  - приседание, 30сек.через 30сек.\*2серии. | 10:25-10:55 |
| 4 | Перерыв | 10:35-10:45 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 11:00-11:10 |
|  | | | | | |