**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** |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 08.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 17:00-17:10 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:10-17:20 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа 25\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки 30\*2 серии;  - поднимание туловища из положения лежа 60\*2 серии;  - приседания 60\*2 серии. | 17:20-17:35 |
| 4 | Перерыв | 17:35-17:45 |
| 5 | Комплекс статических упражнений:  - планка 50сек. через 10сек.\*3 серии  - планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 50сек. через 10сек.\*3серии  - боковая планка (правый, левый бок) 50сек. через 10сек.\*3 серии | 17:45-18:00 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 18:00-18:10 |
|  | | | | |
| **1**. Развитие основных физических качеств | 09.02.2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка | 17:00-17:15 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:15-17:30 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - приседания «лесенка»;  1. 10 раза\*отдых 15сек.;  2. 11 раза\*отдых 15 сек.;  3. 12 раз\*отдых 15 сек.;  4. 13 раз\*отдых 15 сек.;  5. 14 раз\*отдых 15 сек.;  6. 15 раз\*отдых 15 сек.;  7. 16 раз\*отдых 15 сек.;  8. 17 раз\*отдых 15 сек.;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади «лесенка»;  1. 5 раза\*отдых 15сек.;  2. 6 раза\*отдых 15 сек.;  3. 7 раз\*отдых 15 сек.;  4. 8 раз\*отдых 15 сек.;  5. 9 раз\*отдых 15 сек.;  6. 10 раз\*отдых 15 сек.;  7. 11 раз\*отдых 15 сек.;  8. 12 раз\*отдых 15 сек.;  - поднимание туловища из положения лежа 60 раз\*2 серии;  - планка 1 мин. 30сек. | 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 | 10.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки | 18:30-18:40 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 18:40-18:55 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 15 раз\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 25 раз\*2 серии;  - пресс (раскладушка), 20 раз\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 20 раз \* 2 серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*2 серии;  - планка, 1мин.30сек.\*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 | 11.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 17:30-17:45 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:45-17:55 |
| 3 | Комплекс ОФП круговая: 2 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 | 12.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 17:00-17:15 |
| 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, 25 раз\*3серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 15 раз\*3серии;  - пресс, 50 раз\*3 серии;  -приседание на одной ноге (пистолетик), 10 раз на каждую ногу\*3серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*2 серии;  - планка, 2мин.\*1 серия. | 17:35-18:10 |
| 4 | Перерыв | 18:10-18:20 |
| 5 | Имитация:  Непрерывно 15 мин., с фиксацией на ноге по 5 сек.  - одновременный коньковый ход | 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** |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 08.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 15:30-15:40 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа 25\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки 30\*2 серии;  - поднимание туловища из положения лежа 50\*2 серии;  - приседания 50\*2 серии. | 16:00-16:25 |
| 4 | Перерыв | 15:50-16:00 |
| 5 | Комплекс статических упражнений:  - планка 40 сек. через 20 сек.\*2 серии  - планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 40сек. через 20 сек.\*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 | 10.02.2022г. | 1 | Разминка, бег на месте или прыжки на скакалке. | 17:00-17:10 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 17:10-17:20 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - приседания «лесенка»;  1. 10 раза\*отдых 15сек.;  2. 11 раза\*отдых 15 сек.;  3. 12 раз\*отдых 15 сек.;  4. 13 раз\*отдых 15 сек.;  5. 14 раз\*отдых 15 сек.;  6. 15 раз\*отдых 15 сек.;  7. 16 раз\*отдых 15 сек.;  8. 17 раз\*отдых 15 сек.;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади «лесенка»;  1. 5 раза\*отдых 15сек.;  2. 6 раза\*отдых 15 сек.;  3. 7 раз\*отдых 15 сек.;  4. 8 раз\*отдых 15 сек.;  5. 9 раз\*отдых 15 сек.;  6. 10 раз\*отдых 15 сек.;  7. 11 раз\*отдых 15 сек.;  8. 12 раз\*отдых 15 сек.;  - поднимание туловища из положения лежа 60 раз\*2 серии;  - планка 1 мин. 30сек. | 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 | 11.02.2022г. | 1 | Разминка, бег на месте или прыжки на скакалке. | 15:30-15:40 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:45-16:00 |
| 3 | Комплекс ОФП круговая: **2 серии**  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 1 мин.  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 1 мин.  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 1 мин.  - пресс (раскладушка), 1 мин.  - приседание, 1 мин. | 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 | 13.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 12:00-12:15 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 12:15-12:25 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 15 раз\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 30 раз\*3серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 20 раз\*3серии;  - пресс, 40 раз\*3 серии;  -приседание на одной ноге (пистолетик), 12 раз на каждую ногу\*3серии;  - упражнение (лодочка), фиксация на 5 сек. выполнение 1 мин. \*2 серии;  - планка, 2мин.\*1 серия. | 12:25-12:55 |
| 4 | Перерыв | 12:55-13:05 |
| 5 | Имитация:  Непрерывно 15 мин., с фиксацией на ноге по 5 сек.  - одновременный коньковый ход | 13:05-13:30 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 13:35-13:45 |

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Мазурайтис Екатерина Сергеевна**

**Группа – СОГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения** | **Время выполнения** |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 09.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 10:00-10:10 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 10:10-10:20 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа 15\*2 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки 20\*2 серии;  - поднимание туловища из положения лежа 25\*2 серии;  - приседания 25\*2 серии; | 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 | 10.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки (на месте) или бег на месте | 10:00-10:10 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 10:15-10:25 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - приседания «лесенка»;  1. 8 раза\*отдых 15сек.;  2. 9 раза\*отдых 15 сек.;  3. 10 раз\*отдых 15 сек.;  4. 11 раз\*отдых 15 сек.;  5. 12 раз\*отдых 15 сек.;  6. 13 раз\*отдых 15 сек.;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади «лесенка»;  1. 6 раза\*отдых 15сек.;  2. 7 раза\*отдых 15 сек.;  3. 8 раз\*отдых 15 сек.;  4. 9 раз\*отдых 15 сек.;  5. 10 раз\*отдых 15 сек.;  6. 11 раз\*отдых 15 сек.; | 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 | 13.02.2022г. | 1 | Разминка, бег на месте или прыжки на скакалке. | 10:00-10:10 |
| 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 |

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Мазурайтис Екатерина Сергеевна**

**Группа – БУ 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения** | **Время выполнения** |
| **1.** Поддержание уровня общей выносливости | 09.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 15:30-15:40 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс статических упражнений:  - планка 40 сек. через 20 сек.\*2 серии  - планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 40 сек. через 20 сек.\*2серии  - боковая планка (правый, левый бок) 40 сек. через 20 сек.\*2 серии | 15:50-16:00 |
| 4 | Перерыв | 16:00-16:10 |
| 5 | Комплекс упражнений ОФП:  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа 20\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки 25\*3 серии;  - поднимание туловища из положения лежа 40\*3 серии;  - приседания 40\*3 серии; | 16:10-16:30 |
|  | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:30-16:40 |
|  | | | | |
| **1**. Развитие основных физических качеств | 10.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 15:30-15:40 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:  - приседания «лесенка»;  1. 10 раза\*отдых 15сек.;  2. 11 раза\*отдых 15 сек.;  3. 12 раз\*отдых 15 сек.;  4. 13 раз\*отдых 15 сек.;  5. 14 раз\*отдых 15 сек.;  6. 15 раз\*отдых 15 сек.;  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади «лесенка»;  1. 5 раза\*отдых 15сек.;  2. 6 раза\*отдых 15 сек.;  3. 7 раз\*отдых 15 сек.;  4. 8 раз\*отдых 15 сек.;  5. 9 раз\*отдых 15 сек.;  6. 10 раз\*отдых 15 сек.;  - поднимание туловища из положения лежа 50 раз\*2 серии;  - планка 1 мин. 10сек. | 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 | 12.02.2022г. | 1 | Разминка, бег на месте или прыжки на скакалке. | 15:30-15:40 |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс ОФП круговая: **(девочки 2 серии, мальчики 3 серии)**  - поднос колен к груди с выпрыгиванием (лягушка), 45 сек.  - разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, 45 сек.  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 45 сек.  - пресс (раскладушка), 45 сек.  - приседание, 45 сек. | 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 | 13.02.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте. | 15:30-15:40 |
| 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, 30 раз\*3 серии;  - пресс, 50 раз\*3 серии;  - разгибание-сгибание рук в упоре лежа, 15 раз \* 3 серии. | 15:50-16:05 |
| 4 | Перерыв | 16:05-16:15 |
| 5 | Имитация:  Непрерывно 15 мин., с фиксацией на ноге по 5 сек.  - одновременный коньковый ход | 16:15-16:30 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:30-16:40 |