КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СРС группы УУС-1 по лыжным гонкам в удаленном режиме

декабрь 2020 г.

группа Бандеровой М.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СРС | Время | Дата |
| 1 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз; приседания 30 раз)- 3 подхода.  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин.  15 мин.  10 мин | 01.12 |
| 2 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (отжимание с упора сзади 10 раз; и.п. лежа на спине, поднимание до 900 и опускание ног 10 раз; прыжки с полуприседа 20 раз) – 3 подхода.  г) упражнения на растягивания | 5 мин.  15 мин.  15 мин  10 мин. | 03.12 |
| 3 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) имитация лыжных ходов на месте (переменная работа только руками классикой, одновременная работа только руками классикой, переменная работа руками и ногами классикой, одновременно-одношажная работа классикой)  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин.  15 мин.  10 мин | 05.12 |
| 4 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз; прыжки с приседа 20 раз)- 3 подхода.  г) упражнения на растягивания | 5 мин.  15 мин.  15 мин  10 мин. | 08.12 |
| 5 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) имитация лыжных ходов на месте (переменная работа только руками классикой, одновременная работа только руками классикой, переменная работа руками и ногами классикой, одновременно-одношажная работа классикой)  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 10.12 |
| 6 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (отжимание с упора сзади 10 раз; и.п. лежа на спине, поднимание до 900 и опускание ног 10 раз; упор присев-упор лежа 20 раз) – 3 подхода.  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 12.12 |
| 7 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз; приседания 30 раз)- 3 подхода.  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 15.12 |
| 8 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) имитация лыжных ходов на месте (переменная работа только руками коньком, одновременная работа только руками коньком, работа руками и ногами коньком на гору, одновременно-одношажная работа коньком)  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 17.12 |
| 9 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз; приседания 30 раз)- 3 подхода.  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 20.12 |
| 10 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) имитация лыжных ходов на месте (переменная работа только руками коньком, одновременная работа только руками коньком, работа руками и ногами коньком на гору, одновременно-одношажная работа коньком)  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 22.12 |
| 11 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (отжимание с упора сзади 10 раз; и.п. лежа на спине, поднимание до 900 и опускание ног 10 раз; упор присев-упор лежа 20 раз) – 3 подхода.  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 24.12 |
| 12 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз; приседания 30 раз)- 3 подхода.  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 27.12 |
| 13 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) имитация лыжных ходов на месте (переменная работа только руками коньком, одновременная работа только руками коньком, работа руками и ногами коньком на гору, одновременно-одношажная работа коньком)  г) упражнения на растягивания | 5 мин  15 мин  15 мин  10 мин | 29.12 |
| 14 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкой  б) общеразвивающие упражнения на все группы мышц  в) (отжимание с упора сзади 10 раз; и.п. лежа на спине, поднимание до 900 и опускание ног 10 раз; упор присев-упор лежа 20 раз) – 3 подхода.  г) упражнения на растягивания |  | 31.12 |