**Календарно-тематический план**

**дистанционного обучения на период**

**с 11 октября по 15 октября 2021 года**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Группа: СОГ

Тренер-преподаватель – Пономарев Владислав Дмитриевич.

**11.10.2021**

- легкий бег по комнате 5-7 мин.

-Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

-челночный бег 3\*10 метров 3 похода

-ОФП приседание 10\*4

-отжимание в упоре лежа на коленях 5\*5

Бег 5 мин.

-растягивающие упражнения

**13.10.2021**

**-**легкий бег по комнате – 7 мин

-Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

- посмотреть ролик имитация конькового хода одновременно одношажного хода (ютуб)

- имитация на месте конькового одновременно одношажного хода совместно с видео обучением 20мин

-легкий бег 5 мин

-Упражнения на растягивание и расслабление

**15.10.2021**

-лег бег по комнате – 7 мин

-Общеразвивающие упражнения на все группы мышц – 15 мин

-Посмотреть ролик с имитационными упражениями (ютуб) классического лыжного хода

-имитационные упражнения на месте совместно с видео обучением 20 мин

-заминка бег 5 мин

-Упражнения на растягивание

**Календарно-тематический план**

**дистанционного обучения на период**

 **с 9 октября по 15 октября 2021 года**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Группа: БУС-4

Тренер-преподаватель – Пономарев Владислав Дмитриевич.

09.10.2021

-легкий бег по комнате 7 минут

-Общеразвивающие упражнения на все группы мышц – 15 мин

-имитационные упражнения на месте попеременно двухшажный ход перед зеркалом 2х3 мин.

- одновременно бесшажный ход 2х3 мин

-отжимание в упоре лежа – 3х10 раз через 3 мин отдыха

-Обратное отжимание (от скамьи) 3х15 раз. Отдых между подходами 3 мин

-упражнение на пресс лежа на полу зацепится за шкаф 3х10 раз

-Упражнения на растягивание

11.10.2021

-легкий бег по комнате 5-7 мин

-Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

-Попеременно двухшажный классический ход в движении по комнате 3 метра туда и обратно 5 подходов

-П/п вдухшажный ход одними руками перед зеркалом 3 подхода по 2 мин

-одновременно бесшажныйх ход 3 подхода по 2 мин

-Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) 3х10 раз

-Подтягивание на низкой перекладине 5х7 раз

-прыжки со скакалкой 3 подхода по 2 мин

-растягивающие упражнения

12.10.2021

-легкий бег по комнате 7-10 мин.

-Общеразвивающие упражнения – 10 мин.

-Беговые упражнения-10мин.

-п/п двухшажный ход стоим перед зеркалом. Туловище наклонено вперед руки работают как маятник, сохрани технику хода. 3 подхода по 2 мин

-одновременно бесшаный ход 3 подхода по 2 мин( руки чуть выше плеч на уровне глаз и на ширине плеч)

-отжимание в упоре лежа 3 подхода по 10 раз

-отжимание в упоре с зади 3 подхода по 15 раз

- упражнения на пресс лежа на спине 3 серии 10 раз

- растягивающие упражнения.

13.10.2021

-легкий бег по комнате 5-7 мин

2.общие разминающие упражнения 15 мин

3.имитационные упражнения на лестнице (в подьезде дома) с прыжком попеременного 3х10 мин и конькового хода

- отжимание упор лежа 3 подхода по 15 раз

- приседание с грузом 5-7 кг 3 подхода 10 раз

- пресс лежа на спине 3 подхода 15 раз

-растягивающие упражнения

14.10.2021

-легкий бег по комнате 7-10 мин.

-Общеразвивающие упражнения – 10 мин.

-Развитие координации: Приседание на одной ноге, ходьба по линии

- отжимание в упоре за спиной 3 подхода 15 раз

-упор лежа упор присев 3 подхода 10 раз

- растягивающие упражнения

15.10.2021

- легкий бег 7 мин

-Попеременно двухшажный классический ход в движении по комнате 3 метра туда и обратно 5 серий

-П/п вдухшажный ход одними руками перед зеркалом 3 серии по 2 мин

-одновременно бесшажныйх ход 3 подхода по 2 мин

-Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) 3\*10

- приседание с грузом 5 кг 3 подхода 10 раз

-прыжки со скакалкой 3 подхода по 2 мин

-растягивающие упражнения