КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СРС группы УУС-1 по лыжным гонкам в удаленном режиме

 январь 2021 г.

группа Бандеровой М.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СРС | Время | Дата |
| 1 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) (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 мин15 мин.15 мин.10 мин | 12.01 |
| 2 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) 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 мин10 мин. | 14.01 |
| 3 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) (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 мин15 мин. 15 мин.10 мин | 16.01 |
| 4 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) (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 мин10 мин. | 19.01 |
| 5 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) 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 мин15 мин15 мин10 мин | 21.01 |
| 6 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) (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 мин15 мин15 мин10 мин | 23.01 |
| 7 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) (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 мин15 мин15 мин10 мин | 26.01 |
| 8 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) 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 мин15 мин15 мин10 мин | 28.01 |
| 9 | а) Бег на месте или прыжки со скакалкойб) общеразвивающие упражнения на все группы мышцв) (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 мин15 мин15 мин10 мин | 30.01 |