

Тренер-преподаватель – **Нифантова С.В.**

| № п/п | Предмет учебного плана/Вид спорта | группа | Дни проведения занятий | Время проведения занятий | Используемые ресурсы для изучения материала | Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания | Платформа для он-лайн уроков | Интернет-платформа тренера для консультаций |
|-------|-----------------------------------|--------|------------------------|--------------------------|--|---|------------------------------|---|
| 1 | Лыжные гонки | СОГ | Понедельник | 15.00-16.30 | <p>1. Гимнастика общеразвивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30) (Руки прямые, в стороны) • Рывки руками в стороны (Локти не опускать) • Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые) • «Вертолет» (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать) • «Мельница» (Самолет) (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз) • Круговые вращения туловищем - 20 сек (10/10) (Руки вверху над головой) • Приседания на двух ногах - 30 раз • Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м • Коньковые приседания - 1 мин. (20/20) • Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30). (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м) <p>2. Подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 15/15.</p> <p>3. Имитационные упражнения лыжных ходов.</p> <p>4. Упражнения на растягивание и гибкость.</p> <p>5. Просмотр фильма по лыжным ходам: https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA</p> | <p>Фильм: https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA</p> | What Sapp - конференция | What Sapp |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---------|-------------|--|---|-------------------------|-----------|
| 2 | | | Среда | 15.00-16.30 | <p>Развитие силовой выносливости мышц рук</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивания на высокой перекладине - 3 раз 2. Подтягивания на низкой перекладине - 7 раз 3. Отжимания на брусьях - 3 раз 4. Отжимания от стула - 7 раз <p>Повторить 3 раза, через 2 мин. Отдыха</p> <p>Гимнастика силовая – комплекс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые вращения руками с подскоками - 1 мин. на одной ноге, руки в стороны (30 сек. - 30 вперед + 30 назад) 2. Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 20 раз 3. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз 4. (Руки вверху над головой) 5. «Лягушка» (упор присев - упор лежа) - 20 раз 6. Приседания на двух ногах - 50 раз 7. Приседания на одной ноге ("пистолет") - 5 раз 8. Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин. <p>Просмотр фильма: https://www.youtube.com/watch?v=mcwdL5P07UY</p> | <p>Фильм: https://www.youtube.com/watch?v=mcwdL5P07UY</p> | What Sapp - конференция | What Sapp |
| 3 | | | Пятница | 15.00-16.30 | <p>1. Гимнастика общеразвивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30) (Руки прямые, в стороны) • Рывки руками в стороны (Локти не опускать) • Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые) • «Вертолет» (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать) • «Мельница» (Самолет) (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх- | <p>Фильм: https://www.youtube.com/watch?v=ggJ3_vNLlck</p> | What Sapp - конференция | What Sapp |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-------------|-------------|---|---|--|
| | | | | | <p>вниз)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Круговые вращения туловищем - 20 сек (10/10) (Руки вверху над головой) • Приседания на двух ногах - 30 раз • Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м • Коньковые приседания - 1 мин. (20/20) • Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30). (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м) <p>2. Подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 15/15.</p> <p>3. Имитационные упражнения лыжных ходов.</p> <p>4. Упражнения на растягивание и гибкость.</p> <p>5. Просмотр фильма по лыжным ходам: https://www.youtube.com/watch?v=ggJ3_vNLlck</p> | | |
| 4 | | | Понедельник | 15.00-16.30 | <p>-Бег 20мин;</p> <p>-Разминка (упражнения на растяжку рук и ног, махи руками, перекаты, выпады);</p> <p>-Упражнения: https://youtu.be/kvW5yY9aszw</p> <p>-Прыжки в длину, 3 подхода по 15 раз, отдых 2мин;</p> <p>-Скакалка 3 подхода, по 3 мин, отдых 3 мин;</p> <p>-Прыжки на пр/лев ноге, 3 подхода по 20 раз, отдых 1мин (на видео показана правильность выполнения);</p> <p>-Прыжки в длину, 3 подхода по 15 раз, отдых 2мин;</p> <p>-Скакалка 3 подхода, по 3 мин, отдых 3 мин (образец на видео по ссылке);</p> <p>-Заминка 5мин;</p> <p>-Рывки руками (на 1-2 согнутыми назад, на 3-4 назад прямыми);</p> <p>- Рывки руками (на 1-2 правая рука прямая вверх, на 3-4 смена рук);</p> <p>-Перекаты на ногах (с левой на правую);</p> | <p>ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</p> | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---------|-------------|--|---|-------------------------|-----------|--|
| | | | | | -Выпады вперед. | | | |
| 5 | | Среда | 15.00-16.30 | <p>-Бег 20мин; -Пресс 5 подходов 1-15раз-1мин отдых 2-18раз-1,20 отдых 3-20раз-1,30 отдых 4-12раз-1мин отдых 5-8раз. https://youtu.be/PK51OrV6rIg (правильность выполнения на видео по ссылке); -Заминка https://youtu.be/zcrbhNSONLI Выполнять медленно 1мин - Перекаты на ногах (с левой на правую); -Выпады вперед.</p> | <p>ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</p> | What Sapp - конференция | What Sapp | |
| 6 | | Пятница | 15.00-16.30 | <p>-Бег 10мин; -Скакалка медленно 5мин; -Упражнение на силу рук и выносливость 2 подхода по 1 мин, отдых 2 мин между подходами https://youtu.be/Xv-8cnFtpaA (правильность выполнения на видео по ссылке); -Отжимание Мальчики 3 подхода по 1мин-отдых 2 мин. Девочки 3 подхода по 30 сек -отдых 1 мин. https://youtu.be/ifNuNMrMobg</p> | <p>ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</p> | What Sapp - конференция | What Sapp | |