

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Л.В. Ткаченко

«__» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андриюшин

«__» _____ 2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Лыжные гонки

Тренер-преподаватель: Чирво Г.Б.Р.

Число	УТГ 1 (30мин.*3)	СОГ (30мин*2)
19.10.2021 вторник	<p>Кросс 20 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) - 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – выпрыгиваний вверх</p> <p>10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>10 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>10 – задний жим</p> <p>10 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 100 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
20.10.2021 Среда		<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний</p> <p>25 отжиманий</p> <p>15 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>
21.10.2021 Четверг	<p>Кросс 20 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) - 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p>	

	<p>10 – отжиманий</p> <p>10 – выпрыгиваний вверх</p> <p>10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>10 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>10 – задний жим</p> <p>10 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 100 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>23.10.2021 Суббота</p>	<p>Кросс 40 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) - 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – выпрыгиваний вверх</p> <p>10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>10 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>10 – задний жим</p> <p>10 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 100 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>

<p>24.10.2021 воскресенье</p>	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>Кросс 15 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний 25 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>
<p>26.10.2021 вторник</p>	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут</p>	
<p>27.10.2021 Среда</p>		<p>Кросс 15 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний 25 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>
<p>28.10.2021 Четверг</p>	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3</p>	

Пресс 200.	Отдых между сериями 1 минута. Упражнения на гибкость 20 минут	
Число	СОГ (30мин*2)	
18.10.2021 Понедельник	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
20.10.2021 среда	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний 25 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>	

<p>22.10.2021 пятница</p>	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>25.10.2021 Понедельник</p>	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний 25 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>	
<p>27.10.2021 Среда</p>	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>29.10.2021 пятница</p>	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний</p>	

	<p>25 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>	
--	---	--

Число	УТГ 1 (30мин.*3)	СОГ (30мин*2)
09.11.2021 вторник	<p>Кросс 20 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) - 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – выпрыгиваний вверх</p> <p>10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>10 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>10 – задний жим</p> <p>10 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 100 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
10.11.2021 Среда		<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний</p> <p>25 отжиманий</p> <p>15 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний</p>

		3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут
11.11.2021 Четверг	<p>Кросс 20 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) - 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – выпрыгиваний вверх</p> <p>10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>10 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>10 – задний жим</p> <p>10 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 100 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
Число	СОГ (30мин*2)	
08.11.2021 Понедельник	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
10.11.2021 среда	Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.	

	<p><i>Работа 20 минут:</i> 25 приседаний 25 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний 3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>	
<p>12.11.2021 пятница</p>	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута: Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	