

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: Федоров П.К.

Дата	СОГ	ГНП 3	УТГ 3
05.10 Втор.	<p>Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 6 упр. по 20 сек. Основная часть. ОФП 6 упр. X 5 серии по 30 сек. Отдых между упражнениями 45 сек. Между сериями 1минута. – Заминка. Бег. Упр.на растягивание мышц.</p>		<p>Занятие проводить на улице, на спортплощадке двора. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. ОФП: 8 упр. X 4 серии по 1 мин Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями – без отдыха. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц.</p>
06.10 Среда		<p>Занятие не улице, на спортплощадке двора. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте. Специальные упражнения легкоатлета 6 упр. по 10 м. Основная часть. ОФП: 3 упр. x 5 серии по 45 сек. Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями 1минута.. Заминка . Бег – 10мин. Упражнение на растягивание.</p>	<p>Занятие проводить на улице . Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона (150-160 уд. мин) x 10 серий. СФП – техника классических ходов. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц .</p>
07.10 Четв.	<p>Велосипед на дворовой площадке. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета в движении 6 упр. по 20м.</p>	<p>Занятие проводить на улице. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть - 30 мин. Переменный бег: 3</p>	

	Основная часть: Велосипед на дворовой площадке. Упр. на растягивание мышц.	минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) x 7 серий. СФП – 20 мин., техника классических ходов. Заминка – 20 мин. Бег – 5 мин. Упр. на растягивание мышц 15 мин.	
08.10 Пятн.	Плавание. Бассейн «Юбилейный»		Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка: Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Льжероллеры « Парк Гагарина» - Заминка. Бег. Упр. на растягивание мышц.
09.10 Суб.		Плавание. Бассейн «Юбилейный»	Плавание. Бассейн «Юбилейный»
10.10 Воск.		Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 5мин. x 6 серий. ОРУ-	Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка :Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 1мин. x 8 серий. ОРУ-
12.10 Втор.	Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 6 упр. по 20 сек. Основная часть. ОФП 6 упр. X 5 серии по 30 сек. Отдых между упражнениями 45 сек. Между сериями 1минута. –		Занятие проводить на улице, на спортплощадке двора. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть.

	<p>Заминка. Бег. Упр.на растягивание мышц.</p>		<p>ОФП: 8 упр. X 4 серии по 1 мин Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями – без отдыха. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц.</p>
<p>13.10 Среда</p>		<p>Занятие не улице, на спортплощадке двора. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте. Специальные упражнения легкоатлета 6 упр. по 10 м. Основная часть. ОФП: 3 упр. x 5 серии по 45 сек. Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями 1минута.. Заминка . Бег – 10мин. Упражнение на растягивание.</p>	<p>Занятие проводить на улице . Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) x 10 серий. СФП – техника классических ходов. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц .</p>
<p>14.10 Четв.</p>	<p>Велосипед на дворовой площадке. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета в движении 6 упр. по 20м. Основная часть: Велосипед на дворовой площадке. Упр. на растягивание мышц.</p>	<p>Занятие проводить на улице. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть - 30 мин. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) x 7 серий. СФП – 20 мин., техника классических ходов. Заминка – 20 мин. Бег – 5 мин. Упр. на растягивание мышц 15 мин.</p>	

15.10 Пятн.	Плавание. Бассейн «Юбилейный»		Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка: Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Льжероллеры « Парк Гагарина» - Заминка. Бег. Упр. на растягивание мышц.
16.10 Суб.		Плавание. Бассейн «Юбилейный»	Плавание. Бассейн «Юбилейный»
17.10 Воск.		Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 5мин. x 6 серий. ОРУ-	Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка :Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 1мин. x 8 серий. ОРУ-
19.10 Втор.	Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 6 упр. по 20 сек. Основная часть. ОФП 6 упр. X 5 серии по 30 сек. Отдых между упражнениями 45 сек. Между сериями 1минута. – Заминка. Бег. Упр.на растягивание мышц.		Занятие проводить на улице, на спортплощадке двора. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. ОФП: 8 упр. X 4 серии по 1 мин Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями – без отдыха. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц.
20.10 Среда		Занятие не улице, на спортплощадке двора. Разминка.	Занятие проводить на улице . Разминка :

		<p>Бег. ОРУ в движении и на месте. Специальные упражнения легкоатлета 6 упр. по 10 м. Основная часть. ОФП: 3 упр. х 5 серии по 45 сек. Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями 1минута.. Заминка . Бег – 10мин. Упражнение на растягивание.</p>	<p>Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) х 10 серий. СФП – техника классических ходов. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц .</p>
21.10 Четв.	<p>Велосипед на дворовой площадке. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета в движении 6 упр. по 20м. Основная часть: Велосипед на дворовой площадке. Упр. на растягивание мышц.</p>	<p>Занятие проводить на улице. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте.</p> <p>Основная часть - 30 мин. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) х 7 серий. СФП – 20 мин., техника классических ходов. Заминка – 20 мин. Бег – 5 мин. Упр. на растягивание мышц 15 мин.</p>	
22.10 Пятн.	<p>Плавание. Бассейн «Юбилейный»</p>		<p>Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка: Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Лыжероллеры « Парк Гагарина» - Заминка. Бег. Упр. на растягивание мышц.</p>

23.10 Суб.		Плавание. Бассейн «Юбилейный»	Плавание. Бассейн «Юбилейный»
24.10 Воск.		Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 5мин. x 6 серий. ОРУ-	Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка :Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 1мин. x 8 серий. ОРУ-
26.10 Втор.	Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 6 упр. по 20 сек. Основная часть. ОФП 6 упр. X 5 серии по 30 сек. Отдых между упражнениями 45 сек. Между сериями 1минута. – Заминка. Бег. Упр.на растягивание мышц.		Занятие проводить на улице, на спортплощадке двора. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. ОФП: 8 упр. X 4 серии по 1 мин Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями – без отдыха. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц.
27.10 Среда		Занятие не улице, на спортплощадке двора. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте. Специальные упражнения легкоатлета 6 упр. по 10 м. Основная часть. ОФП: 3 упр. x 5 серии по 45 сек. Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями 1минута.. Заминка . Бег – 10мин. Упражнение на растягивание.	Занятие проводить на улице . Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) x 10 серий. СФП – техника классических ходов. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц .

28.10 Четв.	Велосипед на дворовой площадке. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета в движении 6 упр. по 20м. Основная часть: Велосипед на дворовой площадке. Упр. на растягивание мышц.	Занятие проводить на улице. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть - 30 мин. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) x 7 серий. СФП – 20 мин., техника классических ходов. Заминка – 20 мин. Бег – 5 мин. Упр. на растягивание мышц 15 мин.	
29.10 Пятн.	Плавание. Бассейн «Юбилейный»		Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка: Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Лыжероллеры « Парк Гагарина» - Заминка. Бег. Упр. на растягивание мышц.
30.10 Суб.		Плавание. Бассейн «Юбилейный»	Плавание. Бассейн «Юбилейный»
31.10 Воск.		Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте.	Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка :Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 1мин. x 8 серий.

		Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 5мин. x 6 серий. ОРУ-	ОРУ-
09.11 Втор.	Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 6 упр. по 20 сек. Основная часть. ОФП 6 упр. X 5 серии по 30 сек. Отдых между упражнениями 45 сек. Между сериями 1минута. – Заминка. Бег. Упр.на растягивание мышц.		Занятие проводить на улице, на спортплощадке двора. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. ОФП: 8 упр. X 4 серии по 1 мин Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями – без отдыха. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц.
10.11 Среда		Занятие не улице, на спортплощадке двора. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте. Специальные упражнения легкоатлета 6 упр. по 10 м. Основная часть. ОФП: 3 упр. x 5 серии по 45 сек. Отдых между упражнениями 30 сек. Между сериями 1минута.. Заминка . Бег – 10мин. Упражнение на растягивание.	Занятие проводить на улице . Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Основная часть. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) x 10 серий. СФП – техника классических ходов. Заминка . Бег. Упр. на растягивание мышц .
11.11 Четв.	Велосипед на дворовой площадке. Разминка. Бег. ОРУ в движении и на месте.	Занятие проводить на улице. Разминка . Бег. ОРУ в движении и на месте.	

	<p>Спец. упр. легкоатлета в движении 6 упр. по 20м. Основная часть: Велосипед на дворовой площадке. Упр. на растягивание мышц.</p>	<p>Основная часть - 30 мин. Переменный бег: 3 минуты -2 зона (пульс 120-130 уд. мин), 1 минута 3 зона(150-160 уд. мин) x 7 серий. СФП – 20 мин., техника классических ходов. Заминка – 20 мин. Бег – 5 мин. Упр. на растягивание мышц 15 мин.</p>	
12.11 Пятн.	<p>Плавание. Бассейн «Юбилейный»</p>		<p>Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка: Бег. ОРУ в движении и на месте. Спец. упр. легкоатлета на месте 10 упр. - 30 метров. Лыжероллеры « Парк Гагарина» - Заминка. Бег. Упр. на растягивание мышц.</p>
13.11 Суб.		<p>Плавание. Бассейн «Юбилейный»</p>	<p>Плавание. Бассейн «Юбилейный»</p>
14.11 Воск.		<p>Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка : Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 5мин. x 6 серий. ОРУ-</p>	<p>Занятие проводить на улице. Парк « Гагарина» Разминка :Бег. ОРУ в движении и на месте. Основная часть. Бег 5 мин + ходьба 1мин. x 8 серий. ОРУ-</p>