

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: Иванов Е.А.

Дата	Группа	
	УТГ -1 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)	СОГ (30 мин.работа+15 отдых *2)
04.10.2021г. понедельник		<p>ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – «пистолетик» на каждую</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. ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo">https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo</a>)</p>
05.10.2021г. вторник	<p>Кросс 15 минут.ОРУ – 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>12 + 12, 10 + 10, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3,3+3.</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	

06.10.2021г. среда		<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>15 приседаний 15 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 3 подтягиваний 3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 10 минут.</p>
07.10.2021г. четверг	<p>Бег по пересечённой местности 30минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка : коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
08.10.2021г. пятница		<p>Прыжки на скакалке 10 минут. ОРУ 5 минут.Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 5 серий.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий 10 – выпрыгиваний вверх 10 – подтягиваний на турнике(у кого есть) 10 – выпады на месте(на каждую) 10 – задний жим</p>

09.10.2021г. суббота	Бег по пересечённой местности 20 минут ОРУ – 10 минут. <i>Серия без отдыха:</i>  30 подтягиваний, 30 приседаний с вып- нениями, 60 отжиманий от пола;  20 подтягиваний, 20 приседаний с вып- нениями, 40 отжиманий от пола;  10 подтягиваний, 10 приседаний с вып- нениями, 20 отжиманий от пола.  3 минуты отдыха ,пресс 200, Упражнения на гибкость 20 минут.	
-------------------------	---	--

--	--	--

<p>10.10.2021г. воскресенье</p>	<p>Бег по пересечённой местности 30 минут ОРУ – 10 минут. Выполните 4 подхода :</p> <p>1 минута – максимум подтягиваний (отжиманий ,у кого нет турника)</p> <p>1 минута – максимум шагов выпадами</p> <p>1 минута – максимум повторений Russian Twist с весом (повороты с весом сидя на полу, ноги на весу)это упражнение на пресс.</p> <p>Для веса можно использовать любой тяжёлый предмет.</p> <p>Отдых между подходами 1 минута . Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>12.10.2021г. вторник</p>	<p>Кросс 15 минут.ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов ( всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	

13.10.2021г. среда		<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>
14.10.2021г. четверг	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 30 минут:</i></p> <p>25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний ( у кого нет турника-20 задний жим)</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 200.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут</p>	
15.10.2021г. пятница		<p>Прыжки на скакалке 10 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 5 серий.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий 10 – выпрыгиваний вверх 10 – подтягиваний на турнике(у кого есть) 10 – выпады на месте(на каждую) 10 – задний жим 10 – «бёрпи»</p>

		2 минуты планка
16.10.2021г. суббота	<p>Кросс 30 минут.</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p>Планка классическая – 3 x 1,5 мин</p> <p>Отжимания – 3 x 10 раз</p> <p>Пресс – 4 x 20 раз</p> <p>Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз</p> <p>Цикл повторить 2 раза</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	
17.10.2021г. воскресенье	<p>Кросс 30 минут. Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p>Берпи – 3 x 10 раз</p> <p>Отжимания – 3 x 15 раз</p> <p>Пресс – 3 x 30 раз</p> <p>Прыжки в разножке – 3 x 20 раз</p> <p>Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек)</p> <p>Цикл повторить 2 раза</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	
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 – берпи - коньковые приседания - подтягивания ( отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
19.10.2021 Вторник	<p>Кросс 30 минут.</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p>Планка классическая – 3 x 1,5 мин</p> <p>Отжимания – 3 x 10 раз</p>	

	Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 2 раза. ия на гибкость – 15 мин.	
20.10.2021 Среда		Прыжки на скакалке 10 минут. ОРУ 5 минут. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 5 серий.  Всё по 10:  10 – отжиманий  10 – выпрыгиваний вверх  10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)  10 – выпады на месте(на каждую)  10 – задний жим
21.10.2021 четверг	Кросс 30 минут. ОРУ – 10 минут. <i>Работа 30 минут:</i> 25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний ( у кого нет турника-20 задний жим) отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут	
22.10.2021 пятница		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.
23.10.2021 суббота	Кросс 30 минут. Активная гимнастика – 10-15 мин. Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 2 раза Упражнения на гибкость – 15 мин.	
24.10.2021 воскресенье	Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. <i>Работа 30 минут:</i> 25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний ( у кого нет турника-20 задний жим) отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут	
25.10.2021 Понедельник		Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. <i>Работа 30 минут:</i> 25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний ( у кого нет турника-20 задний жим) 3 минуты отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут
26.10.2021 Вторник	Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. <i>Работа 30 минут:</i> 25 приседаний	

	<p>20 отжиманий  20 выпрыгиваний  10 бёрпи  5 подтягиваний ( у кого нет турника-20 задний жим)  отдыха, затем пресс 200. 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:  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>
<p>28.10.2021  Четверг</p>	<p>Кросс 30 минут.Активная гимнастика – 10-15 мин.  Берпи – 3 x 10 раз  Отжимания – 3 x 15 раз  Пресс – 3 x 30 раз  Прыжки в разножке – 3 x 20 раз  Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек)  Цикл повторить 2 раза  ия на гибкость – 15 мин.</p>	
<p>29.10.2021  пятница</p>		<p>Прыжки на скакалке 10 минут. ОРУ 5 минут.Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 5 серий.  Всё по 10:  10 – отжиманий  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>
--	--	--

Дата	Группа	
	СОГ (30 мин.работа+15 отдых *2)	
04.10.2021г. понедельник	<p>Бег 10 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 18+18 , 15 + 15, 13 + 13, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p>	
06.10.2021г. среда	<p>Прыжки на скакалке 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 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>	

	Упражнения на гибкость 20 минут.	
8.10.2021г. пятница	<p>Прыжки на скакалке 10 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний ( у кого нет турника-20 задний жим) 3 минуты отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
13.10.2021г. среда	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 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>15.10.2021г. пятница</p>	<p>Разминка прыжки на скакалке 10 минут:ОРУ – 10 минут. Комплекс : 30 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 10 выпадов ( всего) + 5 бёрпи+10 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 10 отжиманий + 5 бёрпи + 10 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>18.10.2021 понедельник</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 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>20.10.2021 среда</p>	<p>Разминка прыжки на скакалке 10 минут:ОРУ – 10 минут. Комплекс : 30 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 10 выпадов ( всего) + 5 бёрпи+10 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 10 отжиманий + 5 бёрпи + 10 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	

<p>22.10.2021 пятница</p>	<p>Прыжки на скакалке 10 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i>  25 приседаний  20 отжиманий  20 выпрыгиваний  10 бёрпи  5 подтягиваний ( у кого нет турника-20 задний жим)</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>25.10.2021 Понедельник</p>	<p>Разминка прыжки на скакалке 10 минут:ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>30 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 10 выпадов ( всего) + 5 бёрпи+10 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 10 отжиманий + 5 бёрпи + 10 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 приседаний.</p> <p>нения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>27.10.2021 среда</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 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>	

	Упражнения на гибкость 20 минут.	
29.10.2021 пятница	Разминка прыжки на скакалке 10 минут:ОРУ – 10 минут. Комплекс : 30 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 10 выпадов ( всего) + 5 бёрпи+10 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 10 отжиманий + 5 бёрпи + 10 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 приседаний.  нения на гибкость 20 минут.	

Дата	Группа	
	УТГ -1 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)	СОГ (30 мин.работа+15 отдых *2)
08.11.2021г. понедельник		ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.  Всё по 10: 10 – отжиманий 10 – «пистолетик» на каждую 10 – подтягиваний на турнике(у кого есть) 10 – выпады на месте(на каждую) 10 – задний жим 10 – «бёрпи» 1 минута планка  По окончании 100 пресс. ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo">https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo</a> )

<p>09.11.2021г. вторник</p>	<p>Кросс 15 минут.ОРУ – 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>12 + 12, 10 + 10, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3,3+3.</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>10.11.2021г. среда</p>		<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>15 приседаний</p> <p>15 отжиманий</p> <p>15 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>3 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 10 минут.</p>
<p>11.11.2021г. четверг</p>	<p>Бег по пересечённой местности 30 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка : коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>12.11.2021г. пятница</p>		<p>Прыжки на скакалке 10 минут. ОРУ 5 минут.Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 5 серий.</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 жи</p>
--	--	--

Дата	Группа	
	СОГ (30 мин.работа+15 отдых *2)	
08.11.2021г. понедельник	<p>Бег 10 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 18+18 , 15 + 15, 13 + 13, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p>	

<p>10.11.2021г. среда</p>	<p>Прыжки на скакалке 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 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>12.11.2021 пятница</p>	<p>Бег 15 минут.ОРУ – 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 18+18 , 15 + 15, 13 + 13, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p>	