**План занятий дистанционного обучения**

**Городецкий Серей Юрьевич**

**СОГ, БУ-3**

**Ссылка на видеосайты, где показано как выполнять имитационные и контрольные упражнения по ОФП, СФП, ОРУ, а так же дополнительная информация о лыжных гонках:** [1](https://www.youtube.com/watch?v=rCFXvS2TsLU&feature=emb_rel_pause), [2](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5147146559420736672&text=виды%20упражнений%20для%20лыжников%20гонщиков%20видео&path=wizard&parent-reqid=1586166308483197-148026616580700661200332-production-app-host-sas-web-yp-28&redircnt=1586166318.1),[3](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7350724848247574222&text=виды+упражнений+для+лыжников+гонщиков+видео&path=wizard&parent-reqid=1586166308483197-148026616580700661200332-production-app-host-sas-web-yp-28&redircnt=1586166318.1),[4](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16052390958880215707&text=виды+упражнений+для+лыжников+гонщиков+видео&path=wizard&parent-reqid=1586166308483197-148026616580700661200332-production-app-host-sas-web-yp-28&redircnt=1586166318.1),5

**Занимательные видео про лыжные гонки** [1](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4938106801612398913&no_cnt=1&numdoc=20&page=search&parent-reqid=1586167124281203-310696976980466235600146-vla1-1744-V&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig_text%22%3A%22занимательное+видео+про+лыжны),[2](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13425684815930796578&no_cnt=1&numdoc=20&page=search&parent-reqid=1586167124281203-310696976980466235600146-vla1-1744-V&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig_text%22%3A%22занимательное+видео+про+лыжн),[3](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4703733833590453743&text=занимательное%20видео%20про%20лыжные%20гонки&path=wizard&parent-reqid=1586167105834006-548909091646546241000189-vla1-1850&redircnt=1586167340.1),[4](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10427132962494366965&text=занимательное+видео+про+лыжные+гонки&path=wizard&parent-reqid=1586167105834006-548909091646546241000189-vla1-1850&redircnt=1586167340.1),[5](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=196940541095906873&text=занимательное+видео+про+лыжные+гонки&path=wizard&parent-reqid=1586167105834006-548909091646546241000189-vla1-1850&redircnt=1586167340.1)

**Фильмы (кино) про лыжные гонки:** [1](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10762874992739634132&text=фильмы%20про%20лыжников%20гонщиков&path=wizard&parent-reqid=1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208&redircnt=1586167798.1),[2](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=560533332893401199&text=фильмы+про+лыжников+гонщиков&path=wizard&parent-reqid=1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208&redircnt=1586167798.1),[3](file:///C:\Users\Usehttps:\yandex.ru\video\preview\%3ffilmId=14606612190525952518&parent-reqid=1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208&path=wizard&text=фильмы+про+лыжников+гонщиковr\Documents\AIMP),[4](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11437108366432464105&parent-reqid=1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208&path=wizard&text=фильмы+про+лыжников+гонщиков)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **СОГ** | **БУ-3** |
| 26.10.2020 | Общая специальная разминка 15-20 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 30 сек  2.Наклоны головы 30 сек  3.Вращение плечами 30 сек  4.Махи руками 30 сек  5.Подъем рук вперед 30 сек  6.Скручивание тела 30 сек  7. Наклоны в стороны 30 сек  8.Вращение торса 30 сек  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 30 сек  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз  13.Наклоны туловища из положения лёжа  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз  14.Приседания  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз |  |
| 27.10.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  13.Наклоны туловища из положения лёжа  Мальчикам 3 подхода по 20 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  14.Приседания  Мальчикам 3 подхода по 20раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз |
| 28.10.2020 | Общая специальная разминка 15-20 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 30 сек  2.Наклоны головы 30 сек  3.Вращение плечами 30 сек  4.Махи руками 30 сек  5.Подъем рук вперед 30 сек  6.Скручивание тела 30 сек  7. Наклоны в стороны 30 сек  8.Вращение торса 30 сек  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 30 сек  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин  Прыжки на скакалке  Мальчикам и девочкам по 300 раз |  |
| 29.10.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  Выпрыгивание вверх из положения сидя  Мальчикам 3 подхода по 20 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз |
| 30.10.2020 | Общая специальная разминка 15-20 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 30 сек  2.Наклоны головы 30 сек  3.Вращение плечами 30 сек  4.Махи руками 30 сек  5.Подъем рук вперед 30 сек  6.Скручивание тела 30 сек  7. Наклоны в стороны 30 сек  8.Вращение торса 30 сек  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 30 сек  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин  Подтягивания мальчикам на высокой перекладине  3 подхода по 5 раз  Девочкам на низкой перекладине 3 подхода по 10 раз |  |
| 02.11.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  Подтягивания мальчикам на высокой перекладине  3 подхода по 10 раз  Девочкам на низкой перекладине по 15 раз |
| 03.11.2020 | 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.  2. Бег на месте - 10 мин.  3. ОРУ - 10 мин.  - С высоким подыманием бедра.  - С захлестыванием голени назад.  - Со взмахом прямых ног в перед.  - Правым, левым боком с крестным шагом.  - Выпрыгивание на каждый шаг.  - Прыжки на правой левой ноге.  5. КСУ - 30 мин.  - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.)  - Пресс. (3х15р.)  - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.)  6. Заминочный бег на месте – 5мин. |  |
| 04.11.2020 |  | 1.Прыжки на скакалке 3х 3мин.  2.Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз.  3.Упражнения на гибкость рук и ног для лыжников 15 мин. |
| 05.11.2020 | 1.Прыжки на скакалке 500 раз.  2.Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз.  3.Упражнения на гибкость рук и ног для лыжников 15 мин. |  |
| 06.11.2020 |  | 1.Бег на месте 10 мин.  2.Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.  4.Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. |
| 07.11.2020 | Общая специальная разминка 15-20 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 30 сек  2.Наклоны головы 30 сек  3.Вращение плечами 30 сек  4.Махи руками 30 сек  5.Подъем рук вперед 30 сек  6.Скручивание тела 30 сек  7. Наклоны в стороны 30 сек  8.Вращение торса 30 сек  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 30 сек  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз  13.Наклоны туловища из положения лёжа  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз  14.Приседания  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз |  |
| 09.11.2020 |  | 1.Прыжки на скакалке 3х 3 мин.  2.Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 4х30 раз.  3.Упражнения на гибкость рук и ног для лыжников 15 мин. |
| 10.11.2020 | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  13.Наклоны туловища из положения лёжа  Мальчикам 3 подхода по 20 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  14.Приседания  Мальчикам 3 подхода по 20раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз |  |
| 11.11.2020 |  | Бег на месте 10 мин.  Круговые вращения руками и ногами поочерёдно – 2 мин  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 5х20 раз.  Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3х20 раз.  Работа на жгутах 4 основных упражнения 4х50 раз. |
| 12.11.2020 | 1.Прыжки на скакалке 500 раз.  2.Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз.  3.Упражнения на гибкость рук и ног для лыжников 15 мин |  |
| 13.11.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  Выпрыгивание вверх из положения сидя  Мальчикам 3 подхода по 20 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз |
| 14.11.2020 | Общая специальная разминка 15-20 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 30 сек  2.Наклоны головы 30 сек  3.Вращение плечами 30 сек  4.Махи руками 30 сек  5.Подъем рук вперед 30 сек  6.Скручивание тела 30 сек  7. Наклоны в стороны 30 сек  8.Вращение торса 30 сек  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 30 сек  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз  13.Наклоны туловища из положения лёжа  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз  14.Приседания  Мальчикам 3 подхода по 15 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз |  |
| 16.11.2020 |  | 1.Бег на месте 10 мин.  2.Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.  4.Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. |
| 17.11.2020 | 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.  2. Бег на месте - 10 мин.  3. ОРУ - 10 мин.  - С высоким подыманием бедра.  - С захлестыванием голени назад.  - Со взмахом прямых ног в перед.  - Правым, левым боком с крестным шагом.  - Выпрыгивание на каждый шаг.  - Прыжки на правой левой ноге.  5. КСУ - 30 мин.  - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.)  - Пресс. (3х15р.)  - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.)  6. Заминочный бег на месте – 5мин. |  |
| 18.11.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  Подтягивания мальчикам на высокой перекладине  3 подхода по 10 раз  Девочкам на низкой перекладине по 15 раз |
| 19.11.2020 | Общая специальная разминка 15-20 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 30 сек  2.Наклоны головы 30 сек  3.Вращение плечами 30 сек  4.Махи руками 30 сек  5.Подъем рук вперед 30 сек  6.Скручивание тела 30 сек  7. Наклоны в стороны 30 сек  8.Вращение торса 30 сек  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 30 сек  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин  Прыжки на скакалке  Мальчикам и девочкам по 300 раз |  |
| 20.11.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  Выпрыгивание вверх из положения сидя  Мальчикам 3 подхода по 20 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз |
| 21.11.2020 | 1.Прыжки на скакалке 500 раз.  2.Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз.  3.Упражнения на гибкость рук и ног для лыжников 15 мин. |  |
| 23.11.2020 |  | 1.Прыжки на скакалке 3х 3мин.  2.Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз.  3.Упражнения на гибкость рук и ног для лыжников 15 мин. |
| 24.11.2020 | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  13.Наклоны туловища из положения лёжа  Мальчикам 3 подхода по 20 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  14.Приседания  Мальчикам 3 подхода по 20раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз |  |
| 25.11.2020 |  | 1.Бег на месте 10 мин.  2.Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.  4.Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. |
| 26.11.2020 | 1.Бег на месте 10 мин.  2.Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.  4.Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. |  |
| 27.11.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 мин  Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек  1.Повороты головы 1 мин  2.Наклоны головы 1 мин  3.Вращение плечами 1 мин  4.Махи руками 1 мин  5.Подъем рук вперед 1 мин  6.Скручивание тела 1 мин  7. Наклоны в стороны 1 мин  8.Вращение торса 1 мин  9.Махи ногами 5 мин  10.Подъем на носки 1 мин  11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин  12.Отжимания от пола  Мальчикам 3 подхода по 25 раз  Девочкам 3 подхода по 15 раз  Выпрыгивание вверх из положения сидя  Мальчикам 3 подхода по 20 раз  Девочкам 3 подхода по 10 раз |
| 28.11.2020 | 1.Прыжки на скакалке 3х 3мин.  2.Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз.  3.Упражнения на гибкость рук и ног для лыжников 15 мин. |  |
| 30.11.2020 |  | 1.Бег на месте 10 мин.  2.Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз.  4.Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. |