**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%3A%5CUsers%5CUsehttps%3A%5Cyandex.ru%5Cvideo%5Cpreview%5C%3FfilmId%3D14606612190525952518%26parent-reqid%3D1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208%26path%3Dwizard%26text%3D%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%8B%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%2B%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2r%5CDocuments%5CAIMP),[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 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 30 сек2.Наклоны головы 30 сек3.Вращение плечами 30 сек4.Махи руками 30 сек5.Подъем рук вперед 30 сек 6.Скручивание тела 30 сек7. Наклоны в стороны 30 сек8.Вращение торса 30 сек9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 30 сек11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 3 подхода по 10 раз13.Наклоны туловища из положения лёжаМальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 3 подхода по 10 раз14.ПриседанияМальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 3 подхода по 10 раз |  |
| 27.10.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 раз13.Наклоны туловища из положения лёжаМальчикам 3 подхода по 20 разДевочкам 3 подхода по 15 раз14.ПриседанияМальчикам 3 подхода по 20разДевочкам 3 подхода по 15 раз |
| 28.10.2020 | Общая специальная разминка 15-20 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 30 сек2.Наклоны головы 30 сек3.Вращение плечами 30 сек4.Махи руками 30 сек5.Подъем рук вперед 30 сек 6.Скручивание тела 30 сек7. Наклоны в стороны 30 сек8.Вращение торса 30 сек9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 30 сек11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 минПрыжки на скакалкеМальчикам и девочкам по 300 раз |  |
| 29.10.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 разВыпрыгивание вверх из положения сидяМальчикам 3 подхода по 20 разДевочкам 3 подхода по 10 раз |
| 30.10.2020 | Общая специальная разминка 15-20 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 30 сек2.Наклоны головы 30 сек3.Вращение плечами 30 сек4.Махи руками 30 сек5.Подъем рук вперед 30 сек 6.Скручивание тела 30 сек7. Наклоны в стороны 30 сек8.Вращение торса 30 сек9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 30 сек11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 минПодтягивания мальчикам на высокой перекладине3 подхода по 5 разДевочкам на низкой перекладине 3 подхода по 10 раз |  |
| 02.11.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 разПодтягивания мальчикам на высокой перекладине3 подхода по 10 разДевочкам 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 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 30 сек2.Наклоны головы 30 сек3.Вращение плечами 30 сек4.Махи руками 30 сек5.Подъем рук вперед 30 сек 6.Скручивание тела 30 сек7. Наклоны в стороны 30 сек8.Вращение торса 30 сек9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 30 сек11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 3 подхода по 10 раз13.Наклоны туловища из положения лёжаМальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 3 подхода по 10 раз14.ПриседанияМальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 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 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 раз13.Наклоны туловища из положения лёжаМальчикам 3 подхода по 20 разДевочкам 3 подхода по 15 раз14.ПриседанияМальчикам 3 подхода по 20разДевочкам 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 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 разВыпрыгивание вверх из положения сидяМальчикам 3 подхода по 20 разДевочкам 3 подхода по 10 раз |
| 14.11.2020 | Общая специальная разминка 15-20 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 30 сек2.Наклоны головы 30 сек3.Вращение плечами 30 сек4.Махи руками 30 сек5.Подъем рук вперед 30 сек 6.Скручивание тела 30 сек7. Наклоны в стороны 30 сек8.Вращение торса 30 сек9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 30 сек11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 3 подхода по 10 раз13.Наклоны туловища из положения лёжаМальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 3 подхода по 10 раз14.ПриседанияМальчикам 3 подхода по 15 разДевочкам 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 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 разПодтягивания мальчикам на высокой перекладине3 подхода по 10 разДевочкам на низкой перекладине по 15 раз |
| 19.11.2020 | Общая специальная разминка 15-20 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 30 сек2.Наклоны головы 30 сек3.Вращение плечами 30 сек4.Махи руками 30 сек5.Подъем рук вперед 30 сек 6.Скручивание тела 30 сек7. Наклоны в стороны 30 сек8.Вращение торса 30 сек9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 30 сек11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 минПрыжки на скакалкеМальчикам и девочкам по 300 раз |  |
| 20.11.2020 |  | Общая специальная разминка 25-30 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 разВыпрыгивание вверх из положения сидяМальчикам 3 подхода по 20 разДевочкам 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 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 раз13.Наклоны туловища из положения лёжаМальчикам 3 подхода по 20 разДевочкам 3 подхода по 15 раз14.ПриседанияМальчикам 3 подхода по 20разДевочкам 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 минПерерыв между упражнениями от 15 до 20 сек1.Повороты головы 1 мин2.Наклоны головы 1 мин3.Вращение плечами 1 мин 4.Махи руками 1 мин5.Подъем рук вперед 1 мин6.Скручивание тела 1 мин 7. Наклоны в стороны 1 мин8.Вращение торса 1 мин9.Махи ногами 5 мин10.Подъем на носки 1 мин11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин12.Отжимания от пола Мальчикам 3 подхода по 25 разДевочкам 3 подхода по 15 разВыпрыгивание вверх из положения сидяМальчикам 3 подхода по 20 разДевочкам 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. |