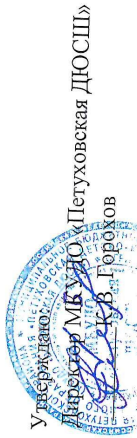




План дистанционных тренировок отделения «Лыжные гонки»

С 04.05.2020 – 08.05.2020

Дата	1 группа 7-9 лет	2 группа 10-11 лет	3 группа 12-14 лет
04.05.2020 понедельник	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - сгибания рук в упоре лежа – 5-10 раз - пресс – 15-20 раз - упражнения на спину – 5 раз - прыжки в выпаде – 10 раз на каждую ногу - отжимания сзади 5-10 раз - выпрыгивания из низкого приседа 5-10 раз Выполняем 2 серии. Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами). 2. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: бег 10-15 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - сгибания рук в упоре лежа – 10-15 раз - пресс – 15-20 раз - упражнения на спину – 10 раз - прыжки в выпаде – 15 раз на каждую ногу - отжимания сзади 10-15 раз - выпрыгивания из низкого приседа 10-15 раз Выполняем 2 серии. Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами). 2. Имитация лыжных ходов 15 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: бег 15-20 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут. гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - сгибания рук в упоре лежа – 15-20 раз - пресс – 20-25 раз - упражнения на спину – 15 раз - прыжки в выпаде – 20 раз на каждую ногу - отжимания сзади 15-20 раз - выпрыгивания из низкого приседа 15-20 раз Выполняем 2 серии. Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами). 2. Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>
06.05.2020 среда	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут..</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - кувырки вперед и назад 5*5 раз - скакалка 3*30 раз - упор присев упор лежа 3*10 раз - прыжки в высоту 10 раз 2. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут</p>	<p>Разминка: бег 10-15 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - кувырки вперед и назад 5*10 раз - скакалка 3*60 раз - упор присев упор лежа 3*15 раз - прыжки в высоту 15 раз 2. Имитация лыжных ходов 15 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут</p>	<p>Разминка: бег 15-20 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - кувырки вперед и назад 5*15 раз - скакалка 3*90 раз - упор присев упор лежа 3*20 раз - прыжки в высоту 20 раз 2. Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут</p>



План дистанционных тренировок отделения «Лыжные гонки»

С 11.05.2020 – 15.05.2020 г.г.

Дата	1 группа 7-9 лет	2 группа 10-11 лет	3 группа 12-14 лет
11.05.2020 понедельник	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ускорения 5*10 метров Между ускорениями упражнения на расслабление. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут 	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ускорения 5*15 метров Между ускорениями упражнения на расслабление. Имитация лыжных ходов 15 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут 	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ускорения 5*20 метров Между ускорениями упражнения на расслабление Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут
13.05.2020 среда	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кросс 15 минут; гимнастика; СБУ; ОРУ - 20 минут. Имитация лыжных ходов 5 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут 	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кросс 20 минут; гимнастика; СБУ; ОРУ - 20 минут. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут 	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кросс 30 минут; гимнастика; СБУ; ОРУ - 40 минут. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут
15.05.2020 пятница	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Велосипед 30 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ; ОРУ. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут 	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Велосипед 50 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ; ОРУ. Имитация лыжных ходов 15 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут 	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Велосипед 1 час 15 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ; ОРУ. Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут

Тренер – преподаватель А.С. Смольникова

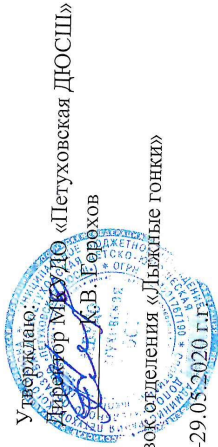


Утверждаю:
 Директор ФГБУ ВНИИ Физического воспитания
 К.В. Борзов

План дистанционных тренировок отделения «Важные гонки»

С 18.05.2020 – 22.05.2020 г.г.

Дата	1 группа 7-9 лет	2 группа 10-11 лет	3 группа 12-14 лет
18.05.2020 понедельник	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - сгибания рук в упоре лежа – 5-10 раз - пресс – 15-20 раз - упражнения на спину – 5 раз - прыжки в выпаде – 10 раз на каждую ногу - отжимания сзади 5-10 раз - выпрыгивания из низкого приседа 5-10 раз Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: бег 10-15 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - сгибания рук в упоре лежа – 10-15 раз - пресс – 15-20 раз - упражнения на спину – 10 раз - прыжки в выпаде – 15 раз на каждую ногу - отжимания сзади 10-15 раз - выпрыгивания из низкого приседа 10-15 раз 2. Имитация лыжных ходов 15 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: бег 15-20 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - сгибания рук в упоре лежа – 15-20 раз - пресс – 20-25 раз - упражнения на спину – 15 раз - прыжки в выпаде – 20 раз на каждую ногу - отжимания сзади 15-20 раз - выпрыгивания из низкого приседа 15-20 раз 2. Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>
20.05.2020 среда	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут..</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - кувырки вперед и назад 5*5 раз - скакалка 3*30 раз - упор присев упор лежа 3*10 раз - прыжки в высоту 10 раз 2. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: бег 10-15 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - кувырки вперед и назад 5*10 раз - скакалка 3*60 раз - упор присев упор лежа 3*15 раз - прыжки в высоту 15 раз 2. Имитация лыжных ходов 15 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: бег 15-20 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - кувырки вперед и назад 5*15 раз - скакалка 3*90 раз - упор присев упор лежа 3*20 раз - прыжки в высоту 20 раз 2. Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>
22.05.2020 пятница	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ</p>	<p>Разминка: бег 10-15 минут; гимнастика 10-15</p>	<p>Разминка: бег 15-20 минут; гимнастика 10-15 минут;</p>



План дистанционных тренировок отделения «Лыжные тонки»

С 25.05.2020 – 29.05.2020 гг.

Дата	1 группа 7-9 лет	2 группа 10-11 лет	3 группа 12-14 лет
25.05.2020 понедельник	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ускорения 5*10 метров Между ускорениями упражнения на расслабление. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ускорения 5*15 метров Между ускорениями упражнения на расслабление. Имитация лыжных ходов 15 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ускорения 5*20 метров Между ускорениями упражнения на расслабление Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>
27.05.2020 среда	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кросс 15 минут; гимнастика; СБУ; ОРУ - 20 минут. Имитация лыжных ходов 5 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут</p>	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кросс 20 минут; гимнастика; СБУ; ОРУ - 20 минут. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут</p>	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кросс 30 минут; гимнастика; СБУ; ОРУ - 40 минут. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут</p>
29.05.2020 пятница	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Велосипед 30 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ; ОРУ. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Велосипед 50 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ; ОРУ. Имитация лыжных ходов 15 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Велосипед 1 час 15 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ; ОРУ. Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут</p>

Тренер – преподаватель А.С. Смольникова