

Принят на Педагогическом совете
 Протокол № 1 от «14» 03 2020 г.



Директор МКУДО «Центровая ДЮСШ»
 К.В. Уточкин

План дистанционных тренировок отделения «Ножные гонки»

С 06.04.2020 г. по 10.04.2020 г.

Дата	1 группа 7-9 лет	2 группа 10-11 лет	3 группа 12-14 лет
6.04.2020 понедельник	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>Выполняем 2 серии.</u> Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами).</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>Выполняем 2 серии.</u> Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами).</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>Выполняем 2 серии.</u> Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами).</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут
8.04.2020 среда	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед и назад 5*5 раз - скакалка 3*30 раз - упор присев упор лежа 3*10 раз 	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед и назад 5*10 раз - скакалка 3*60 раз - упор присев упор 	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед и назад 5*15 раз - скакалка 3*90 раз - упор присев упор

	<p>- прыжки в высоту 10 раз</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 10 минут.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>- упражнения на равновесие 5-10- минут</p> <p>- гимнастика 5 минут</p>	<p>лежа 3*15 раз</p> <p>- прыжки в высоту 15 раз</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 15 минут.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>- упражнения на равновесие 5-10- минут</p> <p>- гимнастика 5 минут</p>	<p>лежа 3*20 раз</p> <p>- прыжки в высоту 20 раз</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 20 минут.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>- упражнения на равновесие 5-10- минут</p> <p>- гимнастика 5 минут</p>
10.04.2020 пятница	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Круговая тренировка (упражнения выполняются по 10 сек без отдыха в равномерном темпе): (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка + отжимания + выпады на каждую ногу + пресс х 2 круга.</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 10 минут.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>- упражнения на равновесие 5-10- минут</p> <p>- гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Круговая тренировка (упражнения выполняются по 15 сек без отдыха в равномерном темпе): (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка + отжимания + выпады на каждую ногу + пресс х 2 круга.</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 15 минут.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>- упражнения на равновесие 5-10- минут</p> <p>- гимнастика 5 минут</p>	<p>Разминка: гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Круговая тренировка (упражнения выполняются по 20 сек без отдыха в равномерном темпе): (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка + отжимания + выпады на каждую ногу + пресс х 2 круга.</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 20 минут.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>- упражнения на равновесие 5-10- минут</p> <p>- гимнастика 5 минут</p>

Тренер преподаватель А.С. Смольникова

Утверждено:
 Директор МКУДО «Легуховская ДЮСШ»
 К.В. Грохов

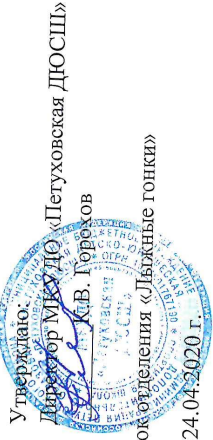
План дистанционных тренировок отделения «Льжыные тонки»

13.04.2020 г.-17.04.2020 г.

<p>13.04.2020 понедельник</p>	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут. Основная часть: 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 <u>Выполняем 2 серии.</u> Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами). 2. Имитация лыжных ходов 10 минут. 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. Основная часть: 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 <u>Выполняем 2 серии.</u> Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами). 2. Имитация лыжных ходов 15 минут. 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. Основная часть: 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 <u>Выполняем 2 серии.</u> Между сериями выполняем упражнения на расслабление (махи руками и ногами). 2. Имитация лыжных ходов 20 минут. Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10-минут - гимнастика 5 минут</p>
<p>15.04.2020 среда</p>	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут. Основная часть: 1. - кувырки вперед и</p>	<p>Разминка: бег 10-15 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут. Основная часть: 1. - кувырки вперед и</p>	<p>Разминка: бег 15-20 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут. Основная часть: 1. - кувырки вперед и</p>

	<p>назад 5*5 раз - скакалка 3*30 раз - упор присев упор лежа 3*10 раз - прыжки в высоту 10 раз</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 10 минут.</p> <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10-минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>назад 5*10 раз - скакалка 3*60 раз - упор присев упор лежа 3*15 раз - прыжки в высоту 15 раз</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 15 минут.</p> <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10-минут - гимнастика 5 минут</p>	<p>назад 5*15 раз - скакалка 3*90 раз - упор присев упор лежа 3*20 раз - прыжки в высоту 20 раз</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 20 минут.</p> <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10-минут - гимнастика 5 минут</p>
<p>17.04.2020 пятница</p>	<p>Разминка: бег 5-10 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Круговая тренировка (упражнения выполняются по 10 сек без отдыха в равномерном темпе): (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка + отжимания + выпады на каждую ногу + пресс x 2 круга.</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 10 минут.</p> <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. гимнастика 10-15 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Круговая тренировка (упражнения выполняются по 15 сек без отдыха в равномерном темпе): (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка + отжимания + выпады на каждую ногу + пресс x 2 круга.</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 15 минут.</p> <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> <p>1. Круговая тренировка (упражнения выполняются по 20 сек без отдыха в равномерном темпе): (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка + отжимания + выпады на каждую ногу + пресс x 2 круга.</p> <p>2. Имитация лыжных ходов 20 минут.</p> <p>Заключительная часть: - упражнения на равновесие 5-10-минут - гимнастика 5 минут</p>

Тренер – преподаватель Смольникова А.С.

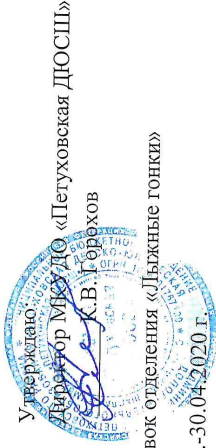


План дистанционных тренировок отделения «Лыжные гонки»

20.04.2020 г. - 24.04.2020 г.

Дата	1 группа 7-9 лет	2 группа 10-11 лет	3 группа 12-14 лет
20.04.2020 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
22.04.2020 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
24.04.2020 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: Смольникова. А.С.



План дистанционных тренировок отделения «Лыжные тонки»

27.04.2020 г.-30.04.2020 г.

Дата	1 группа 7-9 лет	2 группа 10-11 лет	3 группа 12-14 лет
27.04.2020 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"> ОРУ: <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания из низкого приседа - 5-10 раз - сгибания рук в упоре лежа - 5-10 раз - пресс –до усталости - лодочка –10 раз - отжимания сзади 5-10 раз - прыжки в выпаде – по 10 на каждую ногу - подтягивания на перекладине – 1-5 раз - многоскок – 2*10 метров Упражнения на расслабление -5 минут. 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 10-15 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ 5-10 минут.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> ОРУ: <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания из низкого приседа - 10 раз - сгибания рук в упоре лежа -10 раз - пресс –до усталости - лодочка –10 раз - отжимания сзади 10 раз - прыжки в выпаде – по 10 на каждую ногу - подтягивания на перекладине – 2-5 раз - многоскок – 3*10 метров Выполняем 2 серии. Между сериями упражнения на расслабление -10 минут. 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"> ОРУ: <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания из низкого приседа – 15-20 раз - сгибания рук в упоре лежа - 15-20 раз - пресс –до усталости - лодочка –15 раз - отжимания сзади 15-20 раз - прыжки в выпаде – по 20 на каждую ногу - подтягивания на перекладине – 5-10 раз - многоскок – 3*15 метров Выполняем 2 серии. Между сериями упражнения на расслабление -10 минут. Имитация лыжных ходов 20 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут
29.04.2020 среда	<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Велосипед 30 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ. 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 40 минут; гимнастика 10-15 минут; СБУ. 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. Имитация лыжных ходов 10 минут. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие 5-10- минут - гимнастика 5 минут

Тренер – преподаватель: Смольникова. А.С.