**План заданий на период с 10.11.2020 по 21.11.2020 г.г.**

**для группы: \_\_\_\_\_\_\_БУ 4-5\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**отделения: \_\_\_лыжные гонки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер – преподаватель\_\_Кузнецова К.С\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

день недели\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Бег по пересеченной местности | 40 мин | Темп спокойный |
| 2. | Суставная гимнастика | 8 мин | Голова - ноги |
| 3. | Разминка в движении:  - высокое поднимание бедра  -с захлестыванием  - на прямых ногах  - скресный шаг (пр. и лев. боком)  - приставным (пр. и лев боком)  - прыжки на одной ноге ( пр. , лев.)  - наклоны к каждой ноге  - перекаты  - выпады  - многоскок  - «лягушка» | 8 мин | Следить за техникой |
| 4. | ОФП 1. Отжимание в упоре спереди (12 р.) 2. Скручивание прямые, пресс (25 р.)  3. Отжимание в упоре сзади (15 р.) 4. «Лягушка» (15р.) | 4 круга |  |
| 5. | Растяжка | 10 мин |  |

день недели\_\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Бег по пересеченной местности с имитацией | 40 мин | Темп переменный |
| 2. | Суставная гимнастика | 8 мин | Голова - ноги |
| 3. | Разминка в движении:  - высокое поднимание бедра  -с захлестыванием  - на прямых ногах  - скресный шаг (пр. и лев. боком)  - приставным (пр. и лев боком)  - прыжки на одной ноге ( пр. , лев.)  - наклоны к каждой ноге  - перекаты  - выпады  - многоскок  - «лягушка» | 8 мин | Следить за техникой |
| 4. | ОФП 1. Запрыгивание на скамейку (26 р.) 2. Скручивание боковые, пресс (25 р.)  3. Отжимание в упоре сзади (18 р.) 4. «Лодочка» (15р.) | 4 круга |  |
| 5. | Растяжка | 10 мин |  |

день недели\_\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Бег по пересеченной местности в гору с интервальным ускорением | 35 мин | Темп спокойный |
| 2. | Суставная гимнастика | 10 мин | Голова - ноги |
| 3. | Разминка в движении:  - высокое поднимание бедра  -с захлестыванием  - на прямых ногах  - скресный шаг (пр. и лев. боком)  - приставным (пр. и лев боком)  - прыжки на одной ноге ( пр. , лев.)  - наклоны к каждой ноге  - перекаты  - выпады  - многоскок  - «лягушка» | 10 мин | Следить за техникой |
| 4. | ОФП 1. Подтягивание на перекладине  2. Планка (1 мин.)  3. Отжимание в упоре сзади (15 р.)  4. Разножка (24р.) | 4 круга |  |
| 5. | Растяжка | 10 мин |  |

день недели\_\_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Бег по пересеченной местности с имитацией | 40 мин | Темп переменный |
| 2. | Суставная гимнастика | 10 мин | Голова - ноги |
| 3. | Разминка в движении:  - высокое поднимание бедра  -с захлестыванием  - на прямых ногах  - скресный шаг (пр. и лев. боком)  - приставным (пр. и лев боком)  - прыжки на одной ноге ( пр. , лев.)  - наклоны к каждой ноге  - перекаты  - выпады  - многоскок  - «лягушка» | 10 мин | Следить за техникой |
| 4. | ОФП 1. Подтягивание на перекладине  2. Планка (1 мин.)  3. Отжимание в упоре сзади (15 р.)  4. Берпи (10р.) | 4 круга |  |
| 5. | Растяжка | 10 мин |  |