

Расписание индивидуальных занятий в форме дистанционного обучения с
01.06.2020 по 30.06.2020

Отделение «Лыжные гонки» тренера-преподавателя А. В. Степашина
Занятия выполняются 3 раза в неделю

| Дата | СОЗ-1 | СОЗ-2 |
|------------|---|--|
| 01.06.2020 | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подниманием 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. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подниманием 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. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.) <p>6. Заминочный бег. – 5мин.</p> |
| 02.06.2020 | | |
| 03.06.2020 | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подниманием 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. <p>КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. Заминка -5мин.</p> | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2. Бег - 15 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подниманием 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. <p>КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. Заминка -5мин</p> |
| 04.06.2020 | | |
| 05.06.2020 | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты</p> | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты</p> |

| | | |
|------------|---|---|
| | <p>с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2. Бег - 20 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) <p>6. заминка -5мин.</p> | <p>с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2. Бег - 20 мин.</p> <p>3. ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) <p>6. заминка -5мин.</p> |
| 06.06.2020 | | |
| 07.06.2020 | | |
| 08.06.2020 | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2.Бег - 15 мин.</p> <p>3.ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. Заминка -5мин.</p> | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2.Бег - 15 мин.</p> <p>3.ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) <p>6. Заминка -5мин.</p> |
| 09.06.2020 | | |
| 10.06.2020 | <p>5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>6. Бег - 20 мин.</p> <p>7. ОРУ - 10 мин.</p> <p>8. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. | <p>5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>6. Бег - 20 мин.</p> <p>7. ОРУ - 10 мин.</p> <p>8. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С высоким подыманием бедра. - С захлестыванием голени назад. - Со взмахом прямых ног в перед. - Правым, левым боком с крестным шагом. |

| | | |
|------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. | <ul style="list-style-type: none"> - Выпрыгивание на каждый шаг. - Прыжки на правой левой ноге. 5. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. |
| 11.06.2020 | | |
| 12.06.2020 | <ul style="list-style-type: none"> 9. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 10. Бег - 20 мин. 11. ОРУ - 10 мин. 12. СБУ – 15 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. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. | <ul style="list-style-type: none"> 9. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 10. Бег - 20 мин. 11. ОРУ - 10 мин. 12. СБУ – 15 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. Метание теннисного мяча. 25мин. - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) 6. заминка -5мин. |
| 13.06.2020 | | |
| 14.06.2020 | | |
| 15.06.2020 | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2.Бег - 15 мин. 3.ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 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. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) 6. Заминка -5мин. | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин. 2.Бег - 15 мин. 3.ОРУ - 10 мин. 4. СБУ – 15 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. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.) |

| | | |
|------------|---|---|
| | | 6. 6. Заминка -5мин. |
| 16.06.2020 | | |
| 17.06.2020 | <p>13. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>14. Бег - 20 мин.</p> <p>15. ОРУ - 10 мин.</p> <p>16. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) <p>6. заминка -5мин.</p> | <p>13. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>14. Бег - 20 мин.</p> <p>15. ОРУ - 10 мин.</p> <p>16. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) <p>6. заминка -5мин.</p> |
| 18.06.2020 | | |
| 19.06.2020 | <p>17. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>18. Бег - 20 мин.</p> <p>19. ОРУ - 10 мин.</p> <p>20. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) <p>6. заминка -5мин.</p> | <p>17. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>18. Бег - 20 мин.</p> <p>19. ОРУ - 10 мин.</p> <p>20. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) <p>6. заминка -5мин.</p> |
| 20.06.2020 | | |
| 21.06.2020 | | |
| 22.06.2020 | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2.Бег - 15 мин.</p> <p>3.ОРУ - 10 мин.</p> | <p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>2.Бег - 15 мин.</p> |

| | | |
|------------|---|---|
| | <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5х1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3х20р.) - Упор присед упор лежа (3х20р.) <p>. 6. Заминка -5мин.</p> | <p>3.ОРУ - 10 мин.</p> <p>4. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на скакалке. (5х1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3х20р.) - Упор присед упор лежа (3х20р.) <p>6. Заминка -5мин.</p> |
| 23.06.2020 | | |
| 24.06.2020 | <p>21. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>22. Бег - 20 мин.</p> <p>23. ОРУ - 10 мин.</p> <p>24. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3х20р.) - Метание мяча с трех шагов (3х20р.) <p>6. заминка -5мин.</p> | <p>21. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>22. Бег - 20 мин.</p> <p>23. ОРУ - 10 мин.</p> <p>24. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. (3х20р.) - Метание мяча с трех шагов (3х20р.) <p>6. заминка -5мин.</p> |
| 25.06.2020 | | |
| 26.06.2020 | <p>25. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>26. Бег - 20 мин.</p> <p>27. ОРУ - 10 мин.</p> <p>28. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. | <p>25. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>26. Бег - 20 мин.</p> <p>27. ОРУ - 10 мин.</p> <p>28. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. |

| | | |
|------------|--|--|
| | (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) б. заминка -5мин. | (3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) б. заминка -5мин. |
| 27.06.2020 | | |
| 28.06.2020 | | |
| 29.06.2020 | <p>29. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>30. Бег - 20 мин.</p> <p>31. ОРУ - 10 мин.</p> <p>32. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. <p>(3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) б. заминка -5мин.</p> | <p>29. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</p> <p>30. Бег - 20 мин.</p> <p>31. ОРУ - 10 мин.</p> <p>32. СБУ – 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча с места. <p>(3x20р.) - Метание мяча с трех шагов (3x20р.) б. заминка -5мин.</p> |
| 30.06.2020 | | |