

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> <p>- 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> <p>5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <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> <p>- 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> <p>5. КСУ -30 мин. - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.) - Пресс. (3x15р.) - Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</p> <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> <p>- 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> <p>КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.)</p> <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> <p>- 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> <p>КСУ -30 мин. - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.) - Пресс на спину. (3x20р.) - Упор присед упор лежа (3x20р.)</p> <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		