**План дистанционной работы с 08.11.21 по 14.11.21**

**Тренер-преподаватель Чечулин И.А.**

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ:**

8.11

9.11 ОРУ на месте, беговые упражнения

Имитационные упражнения ,

ОФП 5 упр-ий выпрыгивания

Отжимания

Разножка

Упор присев упор лежа

Пресс

30×30сек

10.11

11.11 ОРУ на месте , Имитационные упражнения. Просмотр фильма:"Чемпионы "

12.11 Выполнить нормы ГТО .

**ФУТБОЛ**

8.11

9.11 ОРУ на месте ,

Беговые упражнения

Просмотр футбольного матча Ростов -Рубин

10.11

11.11 ОРУ на месте

Беговые упражнения

ОФП 5 УПР

Отжимания

Скакалка

Упор присев упор лежа

Пресс

Подтягивание

30сек × 30 сек

12.11 Выполнить нормы ГТО