**План дистанционных занятий на февраль 2022 г.**

**Тренер-преподаватель Чечулин И.А., футбол**

**7.02-8.02.2022***Вводная часть*ОРУ на месте с мячами

*Основная часть*Кросс до 10 мин с владением мяча
Передачи в парах
Скакклка до 50 повторений
Упражнения на координацию

*Заключительная часть*Просмотр матча по футзалу
Финал Россия-Португалия

**9.02.-10.02.2022***Вводная часть*Разминка ОРУ на месте

*Основная часть*Кросс до 10 мин с владением мяча
Техническая упражнения с мячом
Змейка
Квадрат
Передачитв движении

*Заключительная часть*
упражнения на гибкость

**11.02.2022***Вводна часть*ОРУ на месте
ОРУ в движении

*Основная часть*Кросс до 10 мин
Игровая

*Заключительная часть*
Просмотр 24-ых Олимпийских Игр

**План дистанционных занятий на февраль 2022 г.**

**Тренер-преподаватель Чечулин И.А., лыжные гонки**

**7.02-8.02.2022***Вводная часть*ОРУ на месте ,ОРУ в движении

*Основная часть*Кросс до 15 мин
Имитационные упражнения CL
Статические упражнения

*Заключительная часть*Упражнегия на гибкость
Просмотр Олимпийских игр

**9.02-10.02,2022***Вводная часть*ОРУ в движении, на месте

*Основная часть*Кросс поход до 20 мин
Имитационные упражнения F
ОФП 1) Разножка 20 раз
2)отжиманя в упоре сзади 20 раз
3)подъем туловища из положения лежа на спине 20 раз
4)подтягивания ,вис
5)скакалка до 50 раз

*Заключительная часть*Просмотр 24 –ых Олимпийских игр

**11.02.2022***Вводная часть*ОРУ на месте

*Основная часть*Кросс поход до 30 мин 3 мин кросс 1мин ходьба
Или лыжи до 40 мини

*Заключительная часть*
Упражнения на гибкость
Просмотр 24-ых Олимпийских Игр