**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