**ИНДИВДУАЛЬНЫ ЙПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ СОЭ (группа №10 ЛГ)**

**ВИД СПОРТА -ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

***02.05.2020***Задачи: воспитание общей и силовой выносливости  
1. Гимнастика общеразвивающая  
2. Гимнастика силовая ( комплекс)  
3. Лыжные ходы ( имитация)  
***07.05.2020***Задачи: воспитание общей и силовой выносливости  
1. ОРУ ( упр.для мышц шеи, упр.для мышц рук и плечевого пояса, упр. для мышц туловища и тазобедренного сустава, упр. для мышц ног и голеностопа) - 20 мин.  
2. ОФП ( подтягивание - 3 подхода на макс. кол- во раз;  
-  отжимание - 2 подхода по 25 раз;  
- подъём туловища из положения лёжа-  3 подхода по 15 раз;  
- выпрыгивание ( бёрпи) на выбор - 3 подхода по 15 раз. - 30 мин  
3. СФП ( работа с амортизатором или резиной, или утяжелением) - 30 мин  
4. Упражнения на релаксацию - 10 мин.

**ИНДИВДУАЛЬНЫ ЙПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ СОЭ (группа №11 ЛГ)**

**ВИД СПОРТА -ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

***02.05.2020***

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости  
1.Гимнастика общеразвивающая (комплекс)  
2. Прыжки на скакалке 500 раз  
3. Гимнастика силовая (комплекс)

***06.05.2020***Задачи: воспитание силовой и общей выносливости  
1. Комплекс ОРУ ( упр.длямышц шеи,упр.для мышц рук и плечевого пояса,упр.для мышц туловища и тазобедренного сустава,упр.длч мышц ног и голеностопа)  
2. ОФП - подтягивание - 4 подхода на макс. кол- во раз;  
- приседания- 4 подхода по 25 раз;  
- планка- 2 подхода по 30 секунд;  
- "лягушка"- 2 подхода по 15 раз  
3. СФП - работа с амортизатором или резиной  
4. Работа на восстановление - упражнения на гибкость,расслабление мышц,равновесие