09.11.2021

1.Полиатлон. Виды и преимущества. Особенности и история.

<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/poliatlon/>

2. Разминка 5-10 мин. Кросс 20 мин. Работаем в 1 зоне ЧСС (120-130 уд/мин.) После кросса выполняем специально беговые упражнения по 2 повторения. Заминка трусцой 5 мин.

# 3. "ОСТОРОЖНО! ТОНКИЙ ЛЁД!"

#  <https://mirnsch-uisk.educhel.ru/about/news/1131907>

# 10.11.2021

### 1. Одновременный одношажный коньковый ход

###  <https://training365.ru/texnika-konkovogo-xoda/>

2. Разминка 5-10 мин. Кросс 25 мин. Работаем в 1 зоне ЧСС (120-130 уд/мин.) После кросса выполняем специально беговые упражнения по 3 повторения. Заминка трусцой 5 мин.

3. Пожарная безопасность в осенне-зимней период

 [https://sakimo.rk.gov.ru/file/pamyatka(18).pdf](https://sakimo.rk.gov.ru/file/pamyatka%2818%29.pdf)

11.11.2021

### 1. Одновременный двушажный коньковый ход

###  <https://training365.ru/texnika-konkovogo-xoda/>

###  2. Круговая тренировка: Разминка 5-10 мин. Выполняем упражнения по кругу. Делаем 3 подхода 30 сек+30 сек (30 сек. выполняем упражнения , 30 секунд отдыхаем).

###  1) Отжимание

 2) Берпи

 3) Пресс

 4) Выпады со сменой ног в прыжке

 5) Отжимание в упоре сзади

 6) Планка

 7) Приседания на одной ноге у стены

После окончания каждого круга отдыхаем 3 минуты.

**3.** ПДД [http://www.eduportal44.ru/ostrov/Dymn/DocLib49/Инструкция%20для%20учащихся%20по%20ПДД.pdf](http://www.eduportal44.ru/ostrov/Dymn/DocLib49/%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%9F%D0%94%D0%94.pdf)

13.11.2021

**1.** Подъемный коньковый ход

 <https://training365.ru/texnika-konkovogo-xoda/>

2. . Разминка 5-10 мин. Кросс 30 мин. Работаем в 2 зоне ЧСС(130-140уд/мин.) После кросса выполняем специально беговые упражнения по 3 повторения. Заминка трусцой 5 мин.

3. Правила оказания первой медицинской помощи

 <https://kbsu.ru/wp-content/uploads/2019/12/lekcija.-obuchenie-pravilam-i-priemam-okazanija-pervoj-pomoshhi..pdf>