**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения «Лыжи», группа УТГ-1 в формате дистанционного обучения**

**с 28.09. по 12.10.2020г. Тренер-преподаватель – Киушов Б.Н.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Задание** | **Дата** | **Время** | **Задание** | **Форма обратной связи** |
| **28.09.2020** | **17.00-17.45** | РАЗМИНКА  Растяжка  Специальные беговые упражнения  1 Бег с высоким подниманием бедра на месте 50секунд  2 Подскоки «пружинка» 50 секунд  3 Бег с захлестыванием голени на месте 50 секунд  4Перекат с пятки на носок па месте 50 секунд  5 Многоскоки «олений бег» на месте 50 секунд  6 Бег на прямых ногах на месте 50 секунд  7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 50 секунд  8 Приставной шаг на месте 50 секунд  9 Выпрыгивание вверх на месте 50 секунд  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 8 повторений | **29.09.2020** | **17.00-17.45** | Разминка  Растяжка  Упражнения на полу на укрепление мышц спины и пресса отдых между упражнениями 30 секунд  1 И.п. лежа на полу ноги в коленном суставе согнуты, руки за головой локти разведены в стороны туловище не до «конца» поднимаем и не до «конца» опускаем, выполняем 1 минуту  2И.п.туловище и ноги не касаются пола руки па пояс  Ноги совершают движение «велосипедиста» выполняем 1 минуту  3 И.п. руки за голову ноги прямые вверх.  Отрываем таз, от тола максимально вверх, поднимаем ноги ,выполняем 1 минуту  4И.п. туловище и ноги не касаются пола  Сгибаем левую ногу в коленном суставе достаем правой рукой до пятки левую руку вытягиваем прямо смотрим на кисть левой руки, выполняем 1 минуту  4И.п.руки на пояс туловище на полу ноги не касаются пола  Прямыми ногами движения вверх- вниз выполняем 1 минуту  5И.п. боковая планка свободная рука вверх  Поднимаем опускаем туловище выполняем 1 минуту  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |
| **01.10.2020** | **17.00-17.45** | РАЗМИНКА  .Растяжка  Прыжки на скакалке 2-е серии по60секунд  1На одной ноге поочередно  2 На двух  3 В шаге на месте  4 Скрестно  5 «Назад»  6 «Брэйк- данс»  7 Прыжки с подскоком  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений  Сгибание разгибание рук в упоре 10 повторений по 6 раз. Упражнения на укрепление голеностопа | **02.10.2020** | **17.00-17.45** | РАЗМИНКА  Растяжка  Специальные беговые упражнения  1 Бег с высоким подниманием бедра на месте 50секунд  2 Подскоки «пружинка» 50 секунд  3 Бег с захлестыванием голени на месте 50 секунд  4Перекат с пятки на носок па месте 50 секунд  5 Многоскоки «олений бег» на месте 50 секунд  6 Бег на прямых ногах на месте 50 секунд  7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 50 секунд  8 Приставной шаг на месте 50 секунд  9 Выпрыгивание вверх на месте 50 секунд  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 8 повторений | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |
| **03.10.2020** | **17.00-17.45** | Разминка  Растяжка  Упражнения на полу на укрепление мышц спины и пресса отдых между упражнениями 30 секунд  1 И.п. лежа на полу ноги в коленном суставе согнуты, руки за головой локти разведены в стороны туловище не до «конца» поднимаем и не до «конца» опускаем, выполняем 1 минуту  2И.п.туловище и ноги не касаются пола руки па пояс  Ноги совершают движение «велосипедиста» выполняем 1 минуту  3 И.п. руки за голову ноги прямые вверх.  Отрываем таз, от тола максимально вверх, поднимаем ноги ,выполняем 1 минуту  4И.п. туловище и ноги не касаются пола  Сгибаем левую ногу в коленном суставе достаем правой рукой до пятки левую руку вытягиваем прямо смотрим на кисть левой руки, выполняем 1 минуту  4И.п.руки на пояс туловище на полу ноги не касаются пола  Прямыми ногами движения вверх- вниз выполняем 1 минуту  5И.п. боковая планка свободная рука вверх  Поднимаем опускаем туловище выполняем 1 минуту  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений | **05.10.2020** | **13.00-13.45** | Разминка  Растяжка  Упражнения на полу на укрепление мышц спины и пресса отдых между упражнениями 30 секунд  1 И.п.лежа на животе руки и ноги не касаются пола носки ног на себя ладони смотрят друг на друга  Удерживаем статическое положение, выполняем 1 минуту  2 И.п.руки за спиной ноги ,туловище не касаются пола  Ноги совершают движение» «плавца», выполняем 1 минуту  3 И.п.лежа на животе руки вытянуты прямо  Отталкиваемся ладошками и поднимаемся, выполняем 1 минуту  4 И.п. планка  Поочередно сгибаем ноги в коленном суставе, выполняем 1 минуту  5И.п.стойка на локтях туловище прямое  Поочередно ногу вверх в сторону приставляем, выполняем 1 минуту  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |
| **06.10.2020** | **13.00-13.45** | РАЗМИНКА  .Растяжка  Прыжки на скакалке 2-е серии по120секунд  1На одной ноге поочередно  2 На двух  3 В шаге на месте  4 Скрестно  5 «Назад»  6 «Брэйк- данс»  7 Прыжки с подскоком  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений  Сгибание разгибание рук в упоре 10 повторений по 8 раз. Упражнения на укрепление голеностопа | **08.10.2020** | **17.00-17.45** | РАЗМИНКА  .Растяжка  Прыжки на скакалке 2-е серии по60секунд  1На одной ноге поочередно  2 На двух  3 В шаге на месте  4 Скрестно  5 «Назад»  6 «Брэйк- данс»  7 Прыжки с подскоком  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений  Сгибание разгибание рук в упоре 10 повторений по 6 раз. Упражнения на укрепление голеностопа | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |
| **09.10.2020** | **17.00-17.45** | РАЗМИНКА  Растяжка  Специальные беговые упражнения  1 Бег с высоким подниманием бедра на месте 50секунд  2 Подскоки «пружинка» 50 секунд  3 Бег с захлестыванием голени на месте 50 секунд  4Перекат с пятки на носок па месте 50 секунд  5 Многоскоки «олений бег» на месте 50 секунд  6 Бег на прямых ногах на месте 50 секунд  7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 50 секунд  8 Приставной шаг на месте 50 секунд  9 Выпрыгивание вверх на месте 50 секунд  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 8 повторений | **10.10.2020** | **17.00-17.45** | Разминка  Растяжка  Упражнения на полу на укрепление мышц спины и пресса отдых между упражнениями 30 секунд  1 И.п. лежа на полу ноги в коленном суставе согнуты, руки за головой локти разведены в стороны туловище не до «конца» поднимаем и не до «конца» опускаем, выполняем 1 минуту  2И.п.туловище и ноги не касаются пола руки па пояс  Ноги совершают движение «велосипедиста» выполняем 1 минуту  3 И.п. руки за голову ноги прямые вверх.  Отрываем таз, от тола максимально вверх, поднимаем ноги, выполняем 1 минуту  4И.п. туловище и ноги не касаются пола  Сгибаем левую ногу в коленном суставе достаем правой рукой до пятки левую руку вытягиваем прямо смотрим на кисть левой руки, выполняем 1 минуту  4И.п.руки на пояс туловище на полу ноги не касаются пола  Прямыми ногами движения вверх- вниз выполняем 1 минуту  5И.п. боковая планка свободная рука вверх  Поднимаем опускаем туловище выполняем 1 минуту  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |