**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** | РАЗМИНКАРастяжкаСпециальные беговые упражнения 1 Бег с высоким подниманием бедра на месте 50секунд2 Подскоки «пружинка» 50 секунд3 Бег с захлестыванием голени на месте 50 секунд4Перекат с пятки на носок па месте 50 секунд5 Многоскоки «олений бег» на месте 50 секунд6 Бег на прямых ногах на месте 50 секунд7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 50 секунд8 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** | РазминкаРастяжкаУпражнения на полу на укрепление мышц спины и пресса отдых между упражнениями 30 секунд1 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 минуту2И.п.туловище и ноги не касаются пола руки па пояс Ноги совершают движение «велосипедиста» выполняем 1 минуту3 И.п. руки за голову ноги прямые вверх.Отрываем таз, от тола максимально вверх, поднимаем ноги ,выполняем 1 минуту4И.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 минуту4И.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 минутуБег 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 .РастяжкаПрыжки на скакалке 2-е серии по60секунд 1На одной ноге поочередно2 На двух 3 В шаге на месте4 Скрестно5 «Назад»6 «Брэйк- данс»7 Прыжки с подскокомБег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторенийСгибание разгибание рук в упоре 10 повторений по 6 раз. Упражнения на укрепление голеностопа | **02.10.2020** | **17.00-17.45** | РАЗМИНКАРастяжкаСпециальные беговые упражнения 1 Бег с высоким подниманием бедра на месте 50секунд2 Подскоки «пружинка» 50 секунд3 Бег с захлестыванием голени на месте 50 секунд4Перекат с пятки на носок па месте 50 секунд5 Многоскоки «олений бег» на месте 50 секунд6 Бег на прямых ногах на месте 50 секунд7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 50 секунд8 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** | РазминкаРастяжкаУпражнения на полу на укрепление мышц спины и пресса отдых между упражнениями 30 секунд1 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 минуту2И.п.туловище и ноги не касаются пола руки па пояс Ноги совершают движение «велосипедиста» выполняем 1 минуту3 И.п. руки за голову ноги прямые вверх.Отрываем таз, от тола максимально вверх, поднимаем ноги ,выполняем 1 минуту4И.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 минуту4И.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 минутуБег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений | **05.10.2020** | **13.00-13.45** | РазминкаРастяжкаУпражнения 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 минутуБег 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 .РастяжкаПрыжки на скакалке 2-е серии по120секунд 1На одной ноге поочередно2 На двух 3 В шаге на месте4 Скрестно5 «Назад»6 «Брэйк- данс»7 Прыжки с подскокомБег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторенийСгибание разгибание рук в упоре 10 повторений по 8 раз. Упражнения на укрепление голеностопа | **08.10.2020** | **17.00-17.45** | РАЗМИНКА .РастяжкаПрыжки на скакалке 2-е серии по60секунд 1На одной ноге поочередно2 На двух 3 В шаге на месте4 Скрестно5 «Назад»6 «Брэйк- данс»7 Прыжки с подскокомБег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторенийСгибание 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** | РАЗМИНКАРастяжкаСпециальные беговые упражнения 1 Бег с высоким подниманием бедра на месте 50секунд2 Подскоки «пружинка» 50 секунд3 Бег с захлестыванием голени на месте 50 секунд4Перекат с пятки на носок па месте 50 секунд5 Многоскоки «олений бег» на месте 50 секунд6 Бег на прямых ногах на месте 50 секунд7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 50 секунд8 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** | РазминкаРастяжкаУпражнения на полу на укрепление мышц спины и пресса отдых между упражнениями 30 секунд1 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 минуту2И.п.туловище и ноги не касаются пола руки па пояс Ноги совершают движение «велосипедиста» выполняем 1 минуту3 И.п. руки за голову ноги прямые вверх.Отрываем таз, от тола максимально вверх, поднимаем ноги, выполняем 1 минуту4И.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 минуту4И.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 минутуБег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 10 повторений | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |