**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения «Лыжи», группа ГНП-3 в формате дистанционного обучения**

**с 28.09. по 12.10.2020г. Тренер-преподаватель – Журбенко Н.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Задание** | **Дата** | **Время** | **Задание** | **Форма обратной связи** |
| **28.09.2020** | **15.00-15:45** | Активная гимнастика – 10-15 мин. Основная часть Приседания – 4 х 20 раз Отжимания – 4 х 15 раз Пресс – 4 х 30 раз Прыжки в разножке – 4 х 20 раз  Подтягивание на перекладине 10 повторений по 3 раза  Поднятие ног до перекладины 3 повторения по 10раз  Стойка на голове с опорой на стену 2/40 секунд  Бег на месте 4 повторения 60 секунд | **01.10.2020** | **11.30-12:15** | Разминка  Растяжка  Специальные беговые упражнения  2 Бег с высоким подниманием бедра на месте 40се  1 Подскоки «пружинка» 40 секунд  3 Бег с захлестыванием голени на месте 40 секунд  4Перекат с пятки на носок па месте 40 секунд  5 Многоскоки «олений бег» на месте 40 секунд  6 Бег на прямых ногах на месте 40 секунд  7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 40 секунд  8 Приставной шаг на месте 40 секунд  9 Выпрыгивание вверх на месте 40 секунд  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 6 повторений | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |
| **02.10.2020** | **15.00-15:45** | Разминка  Растяжка.  Прыжки на скакалке 2-е серии по40секунд  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 8 повторений  Сгибание разгибание рук в упоре 10повтрений по 5 раз | **05.10.2020** | **15.00-15:45** | Активная гимнастика – 10-15 мин. Основная часть Планка классическая – 3 х 1,5 мин Отжимания – 3 х 10 раз Пресс – 4 х 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 х 50 раз  Подтягивание на перекладине 10 повторений по 3 раза  Поднятие ног до перекладины 3 повторения по 10раз  Стойка на голове с опорой на стену 2/40 секунд  Бег на месте 4 повторения 60 секунд | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |
| **08.10.2020** | **11.30-12:15** | Разминка  Растяжка  Специальные беговые упражнения  2 Бег с высоким подниманием бедра на месте 40се  1 Подскоки «пружинка» 40 секунд  3 Бег с захлестыванием голени на месте 40 секунд  4Перекат с пятки на носок па месте 40 секунд  5 Многоскоки «олений бег» на месте 40 секунд  6 Бег на прямых ногах на месте 40 секунд  7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 40 секунд  8 Приставной шаг на месте 40 секунд  9 Выпрыгивание вверх на месте 40 секунд  Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 6 повторений | **09.10.2020** | **15.00-15:45** | Разминка  Растяжка.  Прыжки на скакалке 2-е серии по40секунд  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 8 повторений  Сгибание разгибание рук в упоре 10повтрений по 5 раз | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |