**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 разаПоднятие ног до перекладины 3 повторения по 10разСтойка на голове с опорой на стену 2/40 секундБег на месте 4 повторения 60 секунд | **01.10.2020** | **11.30-12:15** | РазминкаРастяжкаСпециальные беговые упражнения 2 Бег с высоким подниманием бедра на месте 40се1 Подскоки «пружинка» 40 секунд3 Бег с захлестыванием голени на месте 40 секунд4Перекат с пятки на носок па месте 40 секунд5 Многоскоки «олений бег» на месте 40 секунд6 Бег на прямых ногах на месте 40 секунд7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 40 секунд8 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 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 8 повторенийСгибание 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 разаПоднятие ног до перекладины 3 повторения по 10разСтойка на голове с опорой на стену 2/40 секундБег на месте 4 повторения 60 секунд | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |
| **08.10.2020** | **11.30-12:15** | РазминкаРастяжкаСпециальные беговые упражнения 2 Бег с высоким подниманием бедра на месте 40се1 Подскоки «пружинка» 40 секунд3 Бег с захлестыванием голени на месте 40 секунд4Перекат с пятки на носок па месте 40 секунд5 Многоскоки «олений бег» на месте 40 секунд6 Бег на прямых ногах на месте 40 секунд7 Перекрестный шаг смена положения ног на месте 40 секунд8 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 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 8 повторенийСгибание разгибание рук в упоре 10повтрений по 5 раз | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |