План дистанционного обучения для воспитанников Верхнелюбажской ДЮСШ для дистанционного режима

тренера – преподавателя Третьякова Александра Сергеевича

**Группа ТГ – 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид | Содержание | Количество раз | Количество минут |
|  | **09.11.2020г** |  |  |  |
| 1 | Беговая подготовка | - бег в лёгком темпе;  - бег в лёгком темпе;  - бег равномерный |  | 5  10  15 |
|  | **10.11.2020г** |  |  |  |
| 2 | Строевые упражнения | - построение и перестроение на месте;  - повороты на месте и в движении. | 10  10 |  |
|  | **12.11.2020г** |  |  |  |
| 3 | Просмотр в интернете: | - правила хранения лыжного инвентаря;  - уход за ним. |  | 20 |
|  | **13.11.2020г** |  |  |  |
| 4 | ОФП | - приседание;  - прыжки с выпадами;  - выпад с наклоном. | 40  40  40 |  |
|  | **14.11.2020г** |  |  |  |
| 5 | Упражнения с набивным мячом: | - подбрасывание вверх и его ловля;  - подбрасывание мяча вверх, ловля его после двух хлопков в ладоши. | 40  40 |  |
|  | **16.11.2020г** |  |  |  |
| 6 | Просмотр в интернете: | - правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. |  | 20 |
|  | **17.11.2020г** |  |  |  |
| 7 | ОФП | - наклоны туловища вперёд;  - наклоны туловища в стороны;  - поднимание выпрямленной в колене ноги. | 60  40  40 |  |
|  | **19.11.2020г** |  |  |  |
| 8 | Координационная подготовка: | - прыжки на скакалке на двух ногах;  - прыжки на одной, обеих ногах;  - выпад вперёд-прыжком смена ног. | 40  20  40 |  |
|  | **20.11.2020г** |  |  |  |
| 9 | ОФП | - поочерёдные махи ногами вперёд;  - наклон назад прогнувшись. | 60  60 |  |
|  | **21.11.2020г** |  |  |  |
| 10 | Прыжки на месте: | - прыжок-ноги скрестно левая нога впереди;  - прыжок –поворот через правое плечо на 180 град. | 40  40 |  |

**Упражнения для разминки.**

**Упражнения для разминки мышц ног:**

1. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

2. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

3. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

4. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

5. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

6. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

7. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

8. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

**Упражнения для разминки мышц туловища:**

1.Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

**Комплексы физических упражнений.**

**Упражнения стоя.**

Все упражнения выполняются стоя в среднем темпе без задержки дыхания.

**Для рук**

1. Туловище наклоните вперед, ноги вместе. Выполняйте движения руками, как при плавании кролем. Повторите 8-10 раз.

2. Встаньте на расстоянии двух шагов от стены (дерева), ладони прямых рук положите на стену (дерево) на уровне груди и расставьте на ширину плеч. Выполните отжимание. Сгибая руки в локтевых суставах и отводя локти в стороны, пятки прижаты к земле, туловище выпрямлено. Повторите 4-10 отжиманий.

**Для ног**

3. Руки на поясе, ноги вместе. Отведите слегка согнутые колени влево, затем переведите вперед, сгибая сильнее, потом вправо, чуть выпрямляя, и вернитесь в *и.п.* Бедра должны все время находиться над коленями.

Выполните коленями плавные круговые движения 4 раза вправо и 4 раза влево.

4. Держась за опору правой рукой (стена, дерево), левой ногой выполните маховые движения вперед-назад 6–8 раз.

Повернитесь к опоре левым боком и выполните маховые движения правой ногой.

5. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Выполните приседания, разводя колени в стороны. Спина во время выполнения упражнения должна быть прямая. Повторите 4–8 раз. Для облегчения выполнения упражнения можно придерживаться рукой за опору.

**Для корпуса**

6. Ноги шире плеч, руки в стороны. Выполните наклоны, касаясь правой ладонью левой стопы, затем левой ладонью правой стопы. Ноги в коленях не сгибайте. Повторите по 5 раз в каждую сторону.

7. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом по 5 раз в каждую сторону. Колени не сгибайте, голову держите прямо.

**Упражнения для равновесия**

8. Поднимите выпрямленную в колене ногу, держа руки на поясе. Это довольно сложное упражнение, но вспомните, что гимнастки выполняют его на бревне, в двух метрах от земли. В первое время, чтобы облегчить задачу, можно придерживаться руками за опору. Повторите 4–6 раз каждой ногой.

Выполнение этих упражнений не должно вызывать чувства усталости. Контролируйте свои ощущения: от разминки, как и от лыжной прогулки в целом, вы должны получать только удовольствие, заряд бодрости и хорошего настроения. И тогда вы обязательно полюбите лыжи.

**Комплекс упражнений сидя и лежа на полу**

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, старясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

15. И. п. - встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. - упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.

17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.

19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.

20. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

23 . И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

**Упражнения на восстановление.**

* 1. Вдохните (через нос) и поверните голову вправо.
  2. И.п.-О.с- 1-вдох; 2-выдох (6-8 раз;
  3. И.п.-О.с. -1-руки вверх-вдох; 2-руки вниз –выдох (4-6 раз)
  4. И.п.- лёжа на спине, руки вверх. По хлопку выполнить группировку-выдох;
  5. И.п.-О.с.-1-руки вверх-вдох, присесть, группировка-выдох (4-6 раз).