МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по северному многоборью для учебной группы: СОГ-1,2 на период с 1 по 30 октября 2020г.**

***1.Тренера - преподаватели: Иванов Андрей Дмитриевич***

***2. План занятий для учебных групп:*** СО

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Скакалка. Набивные мячи. Нарты. Секундомер. Мел. Сантиметровка.

***5.Тренировочные дни в неделе:*** 3 дня

***6. Продолжительность одного занятия:*** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

***7.Занятия проводится с тренером-преподавателем через:*** Занятия проводятся самостоятельно. Оффлайн. Материал предоставляется флеш-носителе либо на бумаге.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** устный опрос.

*Примечание:* в случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета (дневник)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел подготовки | Содержание | Дозировка | Время проведения | Форма реализации |
| 02.10 | Разминка | Кроссовый бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 8 мин | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через нарты. |  |
| ОФП | Приседание в выпаде. | 10-15р х 2-4 подхода | 25 мин |
| Выпрыгивание вверх из полного приседа. | 8-15р х 2-4 подхода |
| Прыжки над линией ноги скрестно. | 10-20 раз х 3-4 подходов |
| Пресс. | 10-20 раз х 3-4 подхода |
| Поднимание стоп (с пятки на носок) | 11-20 раз х 2-4 подхода |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 05.10 | Разминка | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 8 | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через нарты |  |
| Броски набивного мяча | 10м х 10р |
| ОФП | Прыжки через скакалку. | 30-40 сек х 4 подхода | 25 мин |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад. | 15-20раз х 3-4 подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо. | 15-20 раз х 4 подхода |
| Упражнение для пресса и спины. | 10-20раз х 3-4 подхода |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 07.10 | Разминка | Кроссовый бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через нарты |  |
| Броски набивного мяча | 10м х 10р |
| ОФП | Поднимание и пускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций. | 10-15 раз х 3-4 подхода | 15 мин |
| Прыжки через скакалку. | 10 мин х 3-4 подхода |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища пригибание спину. | 8-15 раз х 2-4 подхода |
| Планка. | 20-40 сек. х 2-4 подхода |
| Скакалка. | 30-60 сек х 2-4 подходов. |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 09.10 | Разминка | Кроссовый бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через нарты |  |
| Броски набивного мяча | 10м х 10р |
| ОФП  Заминка. | Встать на середину резинового бинта. Концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удержанием в статистических положениях по 4-6 сек в каждом при различных углах 45-90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта. | 8-10 раз х 3-4 подхода | 25 мин |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удержанием 4-6 сек в каждом из них. | 8-10 раз х 3-4 подходов |
| Подтягивание до отказа. | 3-4 подхода |
| Отжимание от пола до отказа. | 2-4 подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка). | 10-15 раз х 2-4 подхода |
| Растягивание. Заполнение дневника. |  |
| 12.10 | Разминка | Кроссовый бег  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 6 мин | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через нарты |  |
| Челночный бег | 3х10м |
| ОФП и СФП | Прыжки через натянутые скакалку 20-30 сек х 2-4 подходов. | 20-30 сек х 2-4 подхода | 25 мин |
| Прыжки боком через скакалку. | 20-30 сек х 2-4 подходов |
| Выпрыгивание вверх с приседа. | 10-15 раз х 2-4 подходов |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 14.10 | Разминка | Медленный бег  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Ускорение | 100х3, 60х5, 30х5, 10х5. |
| Прыжки через нарты |  |
| ОФП  Заминка. | Поднимание и пускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций. | 10-15 раз х 3-4 подхода | 15 мин |
| Прыжки через скакалку. | 10 мин х 3-4 подхода |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища пригибание спину. | 8-15 раз х 2-4 подхода |
| Планка. | 20-40 сек. х 2-4 подхода |
| Скакалка. | 30-60 сек х 2-4 подходов. |
| Темповый бег. | 400\*3 подхода |
| Растягивание. Заполнение дневника. |  |
| 16.10 | Разминка | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через скакалку. | 50м х3 р |
| Прыжки через нарты |  |
| ОФП | Прыжки на месте: ноги врозь – месте – в положение «ножницы» - вместе – скрестно. | 15-20х3-5 подходов | 25 мин |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 15-20сек х 3-5 подходов |
| Подтягивание с отягощением (гантели, набивные мячи) | 4-6р х 3-4 подходов |
| Прыжки через скакалку | 30-60 сек х 3-5 подходов |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 19.10 | Разминка | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |  |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |  |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |  |
| Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног. | 30м х 5р |  |
| Броски набивного мяча в парах. | 10м х 6р |  |
| ОФП | Прыжки через скакалку. | 30-40 сек х 4 подхода | 25 мин |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад. | 15-20раз х 3-4 подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо. | 15-20 раз х 4 подхода |
| Упражнение для пресса и спины. | 10-20раз х 3-4 подхода |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 21.10 | Разминка | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 6 мин | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через скакалку. | 50м х3 р |
| Прыжки через нарты |  |
| ОФП | Прыжки через скакалку. | 30-40 сек х 4 подхода | 25 мин |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад. | 15-20раз х 3-4 подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо. | 15-20 раз х 4 подхода |
| Упражнение для пресса и спины. | 10-20раз х 3-4 подхода |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 23.10 | Разминка | Кроссовый бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через скакалку. | 50м х3 р |
| Прыжки через нарты |  |
| ОФП | Поднимание и пускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций. | 10-15 раз х 3-4 подхода | 25 мин |
| Прыжки через скакалку. | 10 мин х 3-4 подхода |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища пригибание спину. | 8-15 раз х 2-4 подхода |
| Планка. | 20-40 сек. х 2-4 подхода |
| Скакалка. | 30-60 сек х 2-4 подходов. |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 26.10 | Разминка | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Броски набивного мяча | 10м х 10р |
| Прыжки через нарты |  |
| ОФП | Встать на середину резинового бинта. Концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удержанием в статистических положениях по 4-6 сек в каждом при различных углах 45-90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта. | 8-10 раз х 3-4 подхода | 25 мин |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удержанием 4-6 сек в каждом из них. | 8-10 раз х 3-4 подходов |
| Подтягивание до отказа. | 3-4 подхода |
| Отжимание от пола до отказа. | 2-4 подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка). | 10-15 раз х 2-4 подхода |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  | 20 мин |
| 28.10 | Разминка | Медленный бег  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Прыжки через скакалку. | 50м х3 р |
| Прыжки через нарты |  |
| ОФП и СФП | Прыжки через натянутые скакалку 20-30 сек х 2-4 подходов. | 20-30 сек х 2-4 подхода | 25 мин |
| Прыжки боком через скакалку. | 20-30 сек х 2-4 подходов |
| Выпрыгивание вверх с приседа. | 10-15 раз х 2-4 подходов |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |
| 30.10 | Разминка | Медленный бег  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. |  | 15 мин | дистанционно |
| Специальные беговые упражнения | 30м х 6 |
| Специальные прыжковые упражнения | 30м х 6 |
| Скоростно-силовые упражнения | 300м х 3р |
| Броски набивного мяча | 10м х10 р |
| Прыжки через нарты |  |
| ОФП | Поднимание и пускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций. | 10-15 раз х 3-4 подхода | 25 мин |
| Прыжки через скакалку. | 10 мин х 3-4 подхода |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища пригибание спину. | 8-15 раз х 2-4 подхода |
| Планка. | 20-40 сек. х 2-4 подхода |
| Скакалка. | 30-60 сек х 2-4 подходов. |
| Темповый бег. | 400\*3 подхода |
| Заминка. | Растягивание. Заполнение дневника. |  |  |

Дата составления: 01.10.2020г.

Тренер-преподаватель: Иванов А.Д.