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 мая 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. Эстафетная палка.

***5.Тренировочные дни:*** 3 дней

***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 видеотчета (дневник )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Содержание и характер заданий (упражнений) | Методические указания | Продолжительность упражнений по времени |
| Понедельник 04.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 1. Растяжка шеи – делайте плавные повороты головой вправо – влево, вперед – назад, вправо в бок – влево в бок.
 | 30 сек |
|  | 1. Боковые наклоны – встаньте прямо, сцепите руки в замок за головой. Совершайте наклоны вправо и влево. Держите спину прямо.
 | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед – встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях.
 | 30 сек |
|  | 1. 3 точки – встаньте прямо. Расставьте ноги как можно шире в стороны. Поднимите руки вверх. Совершайте поочередные наклоны вперед к левой ноге, к центру и к правой ноге.
 | 30 сек |
|  | 1. Перекаты – Встаньте прямо. Расставьте ноги в стороны. Вытяните руки вперед. Поочередно переносите вес тела с одной ноги на другую.
 | 30 сек |
|  | 1. Растяжка бедер – сделайте широкий шаг вперед и поставьте колено на пол. Плавными движениями прогибайтесь вниз и растягивайте бедро вытянутой вперед ноги.
 | 30сек |
| ОФП: Прыжки на месте: ноги врозь – месте – в положение «ножницы» - вместе – скрестно. | Ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжком разведите ноги, одновременно поднимая руки в стороны до положения над головой. Прыжком верните в исходное положение.  | 15-20х3-5 подходов, отдых между подходами 30 сек (3 мин) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Удерживать положение «упор лежа» руки прямые, на «раз» сгибание рук в локтях, на «два» разгибание рук в локтях. | 15-20сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(3 мин)  |
| Подтягивание на перекладине. | Перехват руками на перекладине, ноги вместе. На «раз» сгибать руки в локтях, на «два» разгибать в и.п. | 4-6р х 3-4 подходов между подходами отдых 30 сек(2 мин) |
| Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(2 мин) |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 1. Ходьба делая вдох выдох.
 | 30 сек |
|  | 1. Растяжка трицепса (встать прямо, отведите прямую руку к себе и обхватите ее другой рукой).
 | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед (встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях).
 | 30 сек |
|  | 1. Параллель (сядьте на пол, разведите ноги в стороны, а руки вытяните перед собой ладонями вниз, совершайте малые наклоны корпуса вперед так, чтобы почувствовать натяжение в области поясницы, не сгибайте ноги в коленях).
 | 30 сек |
|  | 1. Стопы (сядьте на пол, одну ногу вытяните вперед, а другую согните в колене и стопой прижмите колену выпрямленной ноги, на каждом выдохе пальцами рук плавно тянитесь к носочкам, держите спину прямо).
 | 30 сек |
|  | 1. Прогиб спины (прогиб спины (сделай широкий шаг вперед, поставьте колено задней ноги на пол, поднимите руки вверх, начиная движение от кончиков пальцев, тянитесь назад, постепенно наращивайте амплитуду и отклоняйтесь назад все сильнее.
 | 30 сек |
|  | 1. Бабочка (сядьте на пол, соедините стопы вместе и придвиньте к себе, совершайте плавные наклоны вперед).
 | 30 сек |
| Среда06.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 3 мин |
| ОФП: Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(2 мин) |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20раз х 3-4 подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20 раз х 4 подхода |
| Хлопки со сгибом. | Сидя на полу, согните колени, приподнимите ноги и наклоните спину назад. | 20раз х 3-4 подхода |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | См пн. | 5 мин |
| Пятница08.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 5 мин. |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| ОФП: Приседание мах ногой вперед. | Исходное положение. На «раз» - шаг назад; На «два» - упор присев на одной (правой, левой) ноге;На «три» - встать, шаг вперед;На «четыре» - мах ногами правой (левой ногой). | 8-10 раз х 3-4 подхода |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удержанием 4-6 сек в каждом из них. | Удерживать положение «упор лежа» руки прямые, на «раз» сгибание рук в локтях, на «два» разгибание рук в локтях. | 15-20сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(3 мин)  |
| Подтягивание до отказа. | Перехват руками на перекладине, ноги вместе. На «раз» сгибать руки в локтях, на «два» разгибать в и.п. | 3-4 подходов между подходами отдых 30 сек(2 мин) |
| Боковые приседания в упор присев. | Исходное положение, руки перед груди согнуты к локтях.  На «раз» - шаг право;На «два» - упор присев (правая нога согнута в коленях, левую колену поставить на пол. | 2-4 подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка). | Сделайте широкий шаг вперед. Прогибаясь вниз и растягивая бедро вытянутой вперед ноги. | 10-15 раз х 2-4 подхода |
| суббота | Отчет |  |  |
| воскресенье | Отдых. |  |  |
| Понедельник 11.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 1. Растяжка шеи – делайте плавные повороты головой вправо – влево, вперед – назад, вправо в бок – влево в бок.
 | 30 сек |
|  | 1. Боковые наклоны – встаньте прямо, сцепите руки в замок за головой. Совершайте наклоны вправо и влево. Держите спину прямо.
 | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед – встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях.
 | 30 сек |
|  | 1. 3 точки – встаньте прямо. Расставьте ноги как можно шире в стороны. Поднимите руки вверх. Совершайте поочередные наклоны вперед к левой ноге, к центру и к правой ноге.
 | 30 сек |
|  | 1. Перекаты – Встаньте прямо. Расставьте ноги в стороны. Вытяните руки вперед. Поочередно переносите вес тела с одной ноги на другую.
 | 30 сек |
|  | 1. Растяжка бедер – сделайте широкий шаг вперед и поставьте колено на пол. Плавными движениями прогибайтесь вниз и растягивайте бедро вытянутой вперед ноги.
 | 30сек |
| ОФП: Прыжки на месте: ноги врозь – месте – в положение «ножницы» - вместе – скрестно. | Ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжком разведите ноги, одновременно поднимая руки в стороны до положения над головой. Прыжком верните в исходное положение.  | 15-20х3-5 подходов, отдых между подходами 30 сек (3 мин) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Удерживать положение «упор лежа» руки прямые, на «раз» сгибание рук в локтях, на «два» разгибание рук в локтях. | 15-20сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(3 мин)  |
| Подтягивание на перекладине. | Перехват руками на перекладине, ноги вместе. На «раз» сгибать руки в локтях, на «два» разгибать в и.п. | 4-6р х 3-4 подходов между подходами отдых 30 сек(2 мин) |
| Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(2 мин) |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 1. Ходьба делая вдох выдох.
 | 30 сек |
|  | 1. Растяжка трицепса (встать прямо, отведите прямую руку к себе и обхватите ее другой рукой).
 | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед (встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях).
 | 30 сек |
|  | 1. Параллель (сядьте на пол, разведите ноги в стороны, а руки вытяните перед собой ладонями вниз, совершайте малые наклоны корпуса вперед так, чтобы почувствовать натяжение в области поясницы, не сгибайте ноги в коленях).
 | 30 сек |
|  | 1. Стопы (сядьте на пол, одну ногу вытяните вперед, а другую согните в колене и стопой прижмите колену выпрямленной ноги, на каждом выдохе пальцами рук плавно тянитесь к носочкам, держите спину прямо).
 | 30 сек |
|  | 1. Прогиб спины (прогиб спины (сделай широкий шаг вперед, поставьте колено задней ноги на пол, поднимите руки вверх, начиная движение от кончиков пальцев, тянитесь назад, постепенно наращивайте амплитуду и отклоняйтесь назад все сильнее.
 | 30 сек |
|  | 1. Бабочка (сядьте на пол, соедините стопы вместе и придвиньте к себе, совершайте плавные наклоны вперед).
 | 30 сек |
| Среда13.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 3 мин |
| ОФП: Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(2 мин) |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20раз х 3-4 подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20 раз х 4 подхода |
| Хлопки со сгибом. | Сидя на полу, согните колени, приподнимите ноги и наклоните спину назад. | 20раз х 3-4 подхода |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | См пн. | 5 мин |
| Пятница15.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 5 мин. |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| ОФП: Приседание мах ногой вперед. | Исходное положение. На «раз» - шаг назад; На «два» - упор присев на одной (правой, левой) ноге;На «три» - встать, шаг вперед;На «четыре» - мах ногами правой (левой ногой). | 8-10 раз х 3-4 подхода |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удержанием 4-6 сек в каждом из них. | Удерживать положение «упор лежа» руки прямые, на «раз» сгибание рук в локтях, на «два» разгибание рук в локтях. | 15-20сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(3 мин)  |
| Подтягивание до отказа. | Перехват руками на перекладине, ноги вместе. На «раз» сгибать руки в локтях, на «два» разгибать в и.п. | 3-4 подходов между подходами отдых 30 сек(2 мин) |
| Боковые приседания в упор присев. | Исходное положение, руки перед груди согнуты к локтях.  На «раз» - шаг право;На «два» - упор присев (правая нога согнута в коленях, левую колену поставить на пол. | 2-4 подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка). | Сделайте широкий шаг вперед. Прогибаясь вниз и растягивая бедро вытянутой вперед ноги. | 10-15 раз х 2-4 подхода |
| суббота | Отчет |  |  |
| воскресенье | Отдых. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник 18.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 1. Растяжка шеи – делайте плавные повороты головой вправо – влево, вперед – назад, вправо в бок – влево в бок.
 | 30 сек |
|  | 1. Боковые наклоны – встаньте прямо, сцепите руки в замок за головой. Совершайте наклоны вправо и влево. Держите спину прямо.
 | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед – встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях.
 | 30 сек |
|  | 1. 3 точки – встаньте прямо. Расставьте ноги как можно шире в стороны. Поднимите руки вверх. Совершайте поочередные наклоны вперед к левой ноге, к центру и к правой ноге.
 | 30 сек |
|  | 1. Перекаты – Встаньте прямо. Расставьте ноги в стороны. Вытяните руки вперед. Поочередно переносите вес тела с одной ноги на другую.
 | 30 сек |
|  | 1. Растяжка бедер – сделайте широкий шаг вперед и поставьте колено на пол. Плавными движениями прогибайтесь вниз и растягивайте бедро вытянутой вперед ноги.
 | 30сек |
| ОФП: Прыжки на месте: ноги врозь – месте – в положение «ножницы» - вместе – скрестно. | Ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжком разведите ноги, одновременно поднимая руки в стороны до положения над головой. Прыжком верните в исходное положение.  | 15-20х3-5 подходов, отдых между подходами 30 сек (3 мин) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Удерживать положение «упор лежа» руки прямые, на «раз» сгибание рук в локтях, на «два» разгибание рук в локтях. | 15-20сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(3 мин)  |
| Подтягивание на перекладине. | Перехват руками на перекладине, ноги вместе. На «раз» сгибать руки в локтях, на «два» разгибать в и.п. | 4-6р х 3-4 подходов между подходами отдых 30 сек(2 мин) |
| Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(2 мин) |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 1. Ходьба делая вдох выдох.
 | 30 сек |
|  | 1. Растяжка трицепса (встать прямо, отведите прямую руку к себе и обхватите ее другой рукой).
 | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед (встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях).
 | 30 сек |
|  | 1. Параллель (сядьте на пол, разведите ноги в стороны, а руки вытяните перед собой ладонями вниз, совершайте малые наклоны корпуса вперед так, чтобы почувствовать натяжение в области поясницы, не сгибайте ноги в коленях).
 | 30 сек |
|  | 1. Стопы (сядьте на пол, одну ногу вытяните вперед, а другую согните в колене и стопой прижмите колену выпрямленной ноги, на каждом выдохе пальцами рук плавно тянитесь к носочкам, держите спину прямо).
 | 30 сек |
|  | 1. Прогиб спины (прогиб спины (сделай широкий шаг вперед, поставьте колено задней ноги на пол, поднимите руки вверх, начиная движение от кончиков пальцев, тянитесь назад, постепенно наращивайте амплитуду и отклоняйтесь назад все сильнее.
 | 30 сек |
|  | 1. Бабочка (сядьте на пол, соедините стопы вместе и придвиньте к себе, совершайте плавные наклоны вперед).
 | 30 сек |
| Среда20.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 3 мин |
| ОФП: Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(2 мин) |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20раз х 3-4 подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20 раз х 4 подхода |
| Хлопки со сгибом. | Сидя на полу, согните колени, приподнимите ноги и наклоните спину назад. | 20раз х 3-4 подхода |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | См пн. | 5 мин |
| Пятница22.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 5 мин. |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| ОФП: Приседание мах ногой вперед. | Исходное положение. На «раз» - шаг назад; На «два» - упор присев на одной (правой, левой) ноге;На «три» - встать, шаг вперед;На «четыре» - мах ногами правой (левой ногой). | 8-10 раз х 3-4 подхода |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удержанием 4-6 сек в каждом из них. | Удерживать положение «упор лежа» руки прямые, на «раз» сгибание рук в локтях, на «два» разгибание рук в локтях. | 15-20сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(3 мин)  |
| Подтягивание до отказа. | Перехват руками на перекладине, ноги вместе. На «раз» сгибать руки в локтях, на «два» разгибать в и.п. | 3-4 подходов между подходами отдых 30 сек(2 мин) |
| Боковые приседания в упор присев. | Исходное положение, руки перед груди согнуты к локтях.  На «раз» - шаг право;На «два» - упор присев (правая нога согнута в коленях, левую колену поставить на пол. | 2-4 подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка). | Сделайте широкий шаг вперед. Прогибаясь вниз и растягивая бедро вытянутой вперед ноги. | 10-15 раз х 2-4 подхода |
| суббота | Отчет |  |  |
| воскресенье | Отдых. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник 25.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 1. Растяжка шеи – делайте плавные повороты головой вправо – влево, вперед – назад, вправо в бок – влево в бок.
 | 30 сек |
|  | 1. Боковые наклоны – встаньте прямо, сцепите руки в замок за головой. Совершайте наклоны вправо и влево. Держите спину прямо.
 | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед – встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях.
 | 30 сек |
|  | 1. 3 точки – встаньте прямо. Расставьте ноги как можно шире в стороны. Поднимите руки вверх. Совершайте поочередные наклоны вперед к левой ноге, к центру и к правой ноге.
 | 30 сек |
|  | 1. Перекаты – Встаньте прямо. Расставьте ноги в стороны. Вытяните руки вперед. Поочередно переносите вес тела с одной ноги на другую.
 | 30 сек |
|  | 1. Растяжка бедер – сделайте широкий шаг вперед и поставьте колено на пол. Плавными движениями прогибайтесь вниз и растягивайте бедро вытянутой вперед ноги.
 | 30сек |
| ОФП: Прыжки на месте: ноги врозь – месте – в положение «ножницы» - вместе – скрестно. | Ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжком разведите ноги, одновременно поднимая руки в стороны до положения над головой. Прыжком верните в исходное положение.  | 15-20х3-5 подходов, отдых между подходами 30 сек (3 мин) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Удерживать положение «упор лежа» руки прямые, на «раз» сгибание рук в локтях, на «два» разгибание рук в локтях. | 15-20сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(3 мин)  |
| Подтягивание на перекладине. | Перехват руками на перекладине, ноги вместе. На «раз» сгибать руки в локтях, на «два» разгибать в и.п. | 4-6р х 3-4 подходов между подходами отдых 30 сек(2 мин) |
| Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(2 мин) |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 1. Ходьба делая вдох выдох.
 | 30 сек |
|  | 1. Растяжка трицепса (встать прямо, отведите прямую руку к себе и обхватите ее другой рукой).
 | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед (встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях).
 | 30 сек |
|  | 1. Параллель (сядьте на пол, разведите ноги в стороны, а руки вытяните перед собой ладонями вниз, совершайте малые наклоны корпуса вперед так, чтобы почувствовать натяжение в области поясницы, не сгибайте ноги в коленях).
 | 30 сек |
|  | 1. Стопы (сядьте на пол, одну ногу вытяните вперед, а другую согните в колене и стопой прижмите колену выпрямленной ноги, на каждом выдохе пальцами рук плавно тянитесь к носочкам, держите спину прямо).
 | 30 сек |
|  | 1. Прогиб спины (прогиб спины (сделай широкий шаг вперед, поставьте колено задней ноги на пол, поднимите руки вверх, начиная движение от кончиков пальцев, тянитесь назад, постепенно наращивайте амплитуду и отклоняйтесь назад все сильнее.
 | 30 сек |
|  | 1. Бабочка (сядьте на пол, соедините стопы вместе и придвиньте к себе, совершайте плавные наклоны вперед).
 | 30 сек |
| Среда27.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 3 мин |
| ОФП: Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(2 мин) |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20раз х 3-4 подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20 раз х 4 подхода |
| Хлопки со сгибом. | Сидя на полу, согните колени, приподнимите ноги и наклоните спину назад. | 20раз х 3-4 подхода |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | См пн. | 5 мин |
| Пятница29.05.2020 | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 5 мин. |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 30 сек х 6 раза(3 мин) |
| ОФП: Приседание мах ногой вперед. | Исходное положение. На «раз» - шаг назад; На «два» - упор присев на одной (правой, левой) ноге;На «три» - встать, шаг вперед;На «четыре» - мах ногами правой (левой ногой). | 8-10 раз х 3-4 подхода |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удержанием 4-6 сек в каждом из них. | Удерживать положение «упор лежа» руки прямые, на «раз» сгибание рук в локтях, на «два» разгибание рук в локтях. | 15-20сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек(3 мин)  |
| Подтягивание до отказа. | Перехват руками на перекладине, ноги вместе. На «раз» сгибать руки в локтях, на «два» разгибать в и.п. | 3-4 подходов между подходами отдых 30 сек(2 мин) |
| Боковые приседания в упор присев. | Исходное положение, руки перед груди согнуты к локтях.  На «раз» - шаг право;На «два» - упор присев (правая нога согнута в коленях, левую колену поставить на пол. | 2-4 подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка). | Сделайте широкий шаг вперед. Прогибаясь вниз и растягивая бедро вытянутой вперед ноги. | 10-15 раз х 2-4 подхода |
| суббота | Отчет  |  |  |
| воскресенье | Отдых. |  |  |

Тренер-преподаватель Иванов А.Д.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

01.05.2020г.