**Городецкий Серей Юрьевич тренер-преподаватель ДЮСШ по виду спорта лыжные гонки:**

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения**

**Ссылка на видеосайты, где показано как выполнять имитационные и контрольные упражнения по ОФП, СФП, ОРУ, а так же дополнительная информация о лыжных гонках:**

[1](https://www.youtube.com/watch?v=rCFXvS2TsLU&feature=emb_rel_pause), [2](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5147146559420736672&text=виды%20упражнений%20для%20лыжников%20гонщиков%20видео&path=wizard&parent-reqid=1586166308483197-148026616580700661200332-production-app-host-sas-web-yp-28&redircnt=1586166318.1) , [3](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7350724848247574222&text=виды+упражнений+для+лыжников+гонщиков+видео&path=wizard&parent-reqid=1586166308483197-148026616580700661200332-production-app-host-sas-web-yp-28&redircnt=1586166318.1) , [4](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16052390958880215707&text=виды+упражнений+для+лыжников+гонщиков+видео&path=wizard&parent-reqid=1586166308483197-148026616580700661200332-production-app-host-sas-web-yp-28&redircnt=1586166318.1),

**Занимательные видео про лыжные гонки**

[1](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4938106801612398913&no_cnt=1&numdoc=20&page=search&parent-reqid=1586167124281203-310696976980466235600146-vla1-1744-V&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig_text%22%3A%22занимательное+видео+про+лыжны) , [2](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13425684815930796578&no_cnt=1&numdoc=20&page=search&parent-reqid=1586167124281203-310696976980466235600146-vla1-1744-V&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig_text%22%3A%22занимательное+видео+про+лыжн), [3](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4703733833590453743&text=занимательное%20видео%20про%20лыжные%20гонки&path=wizard&parent-reqid=1586167105834006-548909091646546241000189-vla1-1850&redircnt=1586167340.1), [4](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10427132962494366965&text=занимательное+видео+про+лыжные+гонки&path=wizard&parent-reqid=1586167105834006-548909091646546241000189-vla1-1850&redircnt=1586167340.1), [5](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=196940541095906873&text=занимательное+видео+про+лыжные+гонки&path=wizard&parent-reqid=1586167105834006-548909091646546241000189-vla1-1850&redircnt=1586167340.1)

**Фильмы (кино) про лыжные гонки:**

[1](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10762874992739634132&text=фильмы%20про%20лыжников%20гонщиков&path=wizard&parent-reqid=1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208&redircnt=1586167798.1), [2](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=560533332893401199&text=фильмы+про+лыжников+гонщиков&path=wizard&parent-reqid=1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208&redircnt=1586167798.1), [3](file:///C%3A%5CUsers%5CUsehttps%3A%5Cyandex.ru%5Cvideo%5Cpreview%5C%3FfilmId%3D14606612190525952518%26parent-reqid%3D1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208%26path%3Dwizard%26text%3D%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%8B%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%2B%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2r%5CDocuments%5CAIMP), [4](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11437108366432464105&parent-reqid=1586167748755466-1671249150454898648900158-production-app-host-man-web-yp-208&path=wizard&text=фильмы+про+лыжников+гонщиков)

**План занятий дистанционного обучения.**

**Городецкий С.Ю.**

**СОГ**

07.04.2020

Общая специальная разминка 15-20 мин. Перерыв между упражнениями 15-20 сек

1.Повороты головы 30 сек

2.Наклоны головы 30 сек

3.Вращение плечами 30 сек

4.Махи руками 30 сек

5.Подъем рук вперед 30 сек

6.Скручивание тела 30 сек

7. Наклоны в стороны 30 сек

8.Вращение торса 30 сек

9.Махи ногами 5 мин

10.Подъем на носки 30 сек

11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин

12.Отжимания от пола (мальчикам 3 подхода по 15 раз, девочкам 3 подхода по 10 раз)

13.Наклоны туловища из положения лёжа (мальчикам 3 подхода по 15 раз, девочкам 3 по 10 раз)

14.Приседания (мальчикам 3 подхода по 15 раз, девочкам 3 подхода по 10 раз)

09.04.2020

Общая специальная разминка 15-20 мин. Перерыв между упражнениями 15-20 сек

1.Повороты головы 30 сек

2.Наклоны головы 30 сек

3.Вращение плечами 30 сек

4.Махи руками 30 сек

5.Подъем рук вперед 30 сек

6.Скручивание тела 30 сек

7. Наклоны в стороны 30 сек

8.Вращение торса 30 сек

9.Махи ногами 5 мин

10.Подъем на носки 30 сек

11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин

12. Прыжки на скакалке (мальчикам и девочкам по 300 раз)

11.04.2020

Общая специальная разминка 15-20 мин. Перерыв между упражнениями 15-20 сек

1.Повороты головы 30 сек

2.Наклоны головы 30 сек

3.Вращение плечами 30 сек

4.Махи руками 30 сек

5.Подъем рук вперед 30 сек

6.Скручивание тела 30 сек

7. Наклоны в стороны 30 сек

8.Вращение торса 30 сек

9.Махи ногами 5 мин

10.Подъем на носки 30 сек

11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 5 мин

12. Подтягивания (мальчикам на высокой перекладине - 3 подхода по 5 раз, девочкам на низкой перекладине 3 подхода по 10 раз)

**План занятий дистанционного обучения.**

**Городецкий С.Ю.**

**ГНП – 3**

06.04.2020г

Общая специальная разминка 25-30 мин. Перерыв между упражнениями 15-20 сек

1.Повороты головы 1 мин

2.Наклоны головы 1 мин

3.Вращение плечами 1 мин

4.Махи руками 1 мин

5.Подъем рук вперед 1 мин

6.Скручивание тела 1 мин

7. Наклоны в стороны 1 мин

8.Вращение торса 1 мин

9.Махи ногами 5 мин

10.Подъем на носки 1 мин

11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин

12.Отжимания от пола (мальчикам 3 подхода по 25 раз, девочкам 3 подхода по 15 раз)

13.Наклоны туловища из положения лёжа (мальчикам 3 подхода по 20 раз, девочкам 3 по 15 раз)

14.Приседания (мальчикам 3 подхода по 20 раз, девочкам 3 подхода по 15 раз)

08.04.2020

Общая специальная разминка 25-30 мин. Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек

1.Повороты головы 1 мин

2.Наклоны головы 1 мин

3.Вращение плечами 1 мин

4.Махи руками 1 мин

5.Подъем рук вперед 1 мин

6.Скручивание тела 1 мин

7. Наклоны в стороны 1 мин

8.Вращение торса 1 мин

9.Махи ногами 5 мин

10.Подъем на носки 1 мин

11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин

12.Отжимания от пола (мальчикам 3 подхода по 25 раз, девочкам 3 подхода по 15 раз)

13. Выпрыгивание вверх из положения сидя (мальчикам 3 подхода по 20 раз, девочкам 3 по 10)

10.04.2020

Общая специальная разминка 25-30 мин. Перерыв между упражнениями от 15 до 20 сек

1.Повороты головы 1 мин

2.Наклоны головы 1 мин

3.Вращение плечами 1 мин

4.Махи руками 1 мин

5.Подъем рук вперед 1 мин

6.Скручивание тела 1 мин

7. Наклоны в стороны 1 мин

8.Вращение торса 1 мин

9.Махи ногами 5 мин

10.Подъем на носки 1 мин

11.Упражнения на растягивание ног в положении сидя на полу 10 мин

12.Отжимания от пола (мальчикам 3 подхода по 25 раз, девочкам 3 подхода по 15 раз)

13. Подтягивания (мальчикам на высокой перекладине 3 подхода по 10 раз, девочкам на низкой перекладине по 15 раз)