**План занятий дистанционного обучения.**

**Дмитриев Н.С.**

**ГНП- 2**

**Понедельник 06.04.2020**

**1. Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

**2. Круговая тренировка**. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните семь кругов следующих упражнений:

* 10 приседаний
* 10 подъёмов корпуса на пресс;
* 10 отжиманий;
* 10 выпрыгивание

**3. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 1 мин.

 **Подготовить на выбор реферат на тему:**

**1.** Лыжный инвентарь: его выбор, уход и хранение.

**2.** Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт

**Пятница 10.04.2020**

**1. Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 20 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 8 минут.

**2. Разогрев** (выполняется интенсивно):

* + Прыжки — 1 минута;
	+ бег на месте — 8 минут;
	+ прыжки через скакалку — 220 раз.

**3. Силовой блок**:

* + отжимания классические — три подхода по 12 раз;
	+ приседания — три подхода по 25 раз;
	+ подъём корпуса на пресс — три подхода по 17 раз;
	+ лодочка — 3 подхода по 8 раз;
	+ планка классическая — удерживать 40 секунд, три подхода.
	+ подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 30 раз;
	+ разведение гантелей в наклоне — три подхода по 30 раз;
	+ махи гантелями стоя — три подхода по 20 раз

**4. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 50 секунд

 **Суббота 11.04.2020**

**1. Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по20 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 8 минут.

**2. Разогрев** (выполняется интенсивно):

* + бег на месте — два подхода по 6 мин., отдых не более 30 секунд;
	+ прыжки через скакалку — два подхода по 200 раз, отдых не более минуты.
	+ Прыжки — два подхода 1 минута, отдых не более 30 секунд

**3. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 1.20 мин

**План занятий дистанционного обучения.**

**Дмитриев Н.С.**

**ГНП-3**

**Среда 08.04.2020**

**1. Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 20 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 8 минут.

**2. Разогрев** (выполняется интенсивно):

* + Прыжки — 2 минута;
	+ бег на месте — 10 минут;
	+ прыжки через скакалку — 250 раз.

**3. Силовой блок**:

* + отжимания классические — три подхода по 12 раз;
	+ приседания — три подхода по 25 раз;
	+ подъём корпуса на пресс — три подхода по 17 раз;
	+ лодочка — 3 подхода по 8 раз;
	+ планка классическая — удерживать 40 секунд, три подхода.
	+ подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 30 раз;
	+ разведение гантелей в наклоне — три подхода по 30 раз;
	+ махи гантелями стоя — три подхода по 20 раз

**4. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 50 секунд

**Четверг 09.04.2020**

**1. Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 15 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

**2. Разогрев** (выполняется интенсивно):

* + Прыжки — 1.30 минута;
	+ бег на месте — 8 минут;
	+ прыжки через скакалку — 220 раз

**3. Круговая тренировка**. Эта тренировка выполняется на время. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 40 секунд, затем 15 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов.

* бёрпи;
* скалолаз;
* приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).

**4. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 1 мин.

**Суббота 11.04.2020**

**1. Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по20 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 8 минут.

**2. Разогрев** (выполняется интенсивно):

* + бег на месте — два подхода по 10 мин., отдых не более 40 секунд;
	+ прыжки через скакалку — два подхода по 250 раз, отдых не более минуты.
	+ Прыжки — два подхода 1.30 минута, отдых не более 40 секунд

**3. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 1 мин.

**Исследовательская работа на тему:**

**1. Мой любимый вид спорта - лыжный спорт**

**2. Польза лыжного спорта**

<https://pandia.ru/text/78/265/11997.php>

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/>

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/>

<https://athleticbody.ru/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin.html>

<https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>