**План занятий дистанционного обучения.**

**Желудков А.Н.**

**ГНП-2**

**6.04.2020г**.

Место проведения – равнина.

3адачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.

1.Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10).

2.Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3.Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см), отдых - 3 мин.

4.Сила для рук - 3 x З0 сек. (на низкой перекладине), через 50 приседаний.

5.Бег с переходом на ходьбу - 40 мин.

**8.04.2020г**.

Место проведения – равнина.

3адачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости, совершенствование техники лыжных ходов.

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10).

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3.Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10), отдых - 3 мин.

4.Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 10 раз, подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/З0 коньковых приседаний.

5. Имитация лыжных ходов: а) на месте – 3х5 мин. (можно с резиной),

б) шаговая – 3х5 мин.

6. Бег с интервалами ходьбы - 40 мин.

**10.04.2020г.**

Местопроведения – равнина.

3адачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности,воспитание волевых качеств гонщика.

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10).

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Контроль уровня ОФП:

а) подтягивания;

б)10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов);

в) отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

г) бег 500 м (равнина)  
или бег 1 км (равнина)

4. Велокросс - 40 мин.

**Приложение**

**Общеразвивающая гимнастика**

1. Круговые вращения руками (руки прямые, в стороны) - 1 мин. (З0/З0)
2. Рывки руками в стороны (локти не опускать) – 30 раз
3. Рывки руками вверх-вниз попеременно (руки прямые) – 30 раз
4. "Вертолет" (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)- 20 раз (10/10)
5. "Мельница" (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания  
   руками через стороны вверх-вниз)- 20 раз (10/10)
6. Круговые вращения туловищем (руки вверху над головой) - 20 раз (10/10)
7. Приседания на двух ногах - 30 раз
8. Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м
9. Коньковые приседания - 1 мин. (З0/З0)
10. Размахивания ногами - 1 мин. (З0/З0)

(Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)

**Гимнастика силовая — комплекс**

1. Круговые вращения руками с подскоками - 2 мин.  
   на одной ноге, руки в стороны (1 мин. - 30 вперед + 30 назад)
2. Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) - 15 раз
3. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 20 раз  
   (Руки вверху над головой)
4. "Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 10 раз
5. Приседания на двух ногах - 50 раз
6. Приседания на одной, ноге ("пистолет") - 10 раз
7. Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.

10мин.

**Упражнения с амортизатором**

Имитационные упражнения лыжных ходов.

Выполнять требования техники имитации лыжных ходов:  
схема движений, динамика, интенсивность (темп).

**Многоскоки**

(тройной прыжок, пятирной прыжок, десятирной прыжок)

Длинные прыжки с разбега в 5-6 шагов с приземлением на третий (пятый, десятый) прыжок на две ноги

Длина прыжков на равнине 180 см.

Длина прыжков в подъем 6-8 градусов - 170 см.

Руками размахивать попеременно, как в беге на лыжах (широкая амплитуда размаха рук).

**Коньковые приседания**

И.п. - широкая стойка ноги врозь, рука вперед.

1. Присед на левой, правая на внутренней стороне стопы.

2. И.п.

3. Присед на правой, левая на внутренней стороне стопы.

4. И.п.

(Приседать на каждую ногу - 30 раз (З0/30)

(Приседать на каждую ногу - 60 раз (60/60)

**План занятий дистанционного обучения.**

**Желудков А.Н.**

**ГНП-3**

**7.04.2020г.**

Место проведения – равнина.

3адачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости, совершенствование техники лыжных ходов.

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.00).

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.00), отдых - 3 мин.

4. Гимнастика силовая – комплекс: приседания "пистолет" - 10 раз, подтягивания - 3 x 7 раз, через - 40/40 коньковых приседаний

5. Имитация лыжных ходов: а) на месте – 2х10 мин. (можно с резиной),  
б) шаговая – 2х10 мин.

6. Бег с интервалами ходьбы - 40 мин.

**9.04.2020г.**

Место проведения – равнина.

3адачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10 раз, отдых - 3 мин., отжимания на брусьях - 10 раз.

2. Бег 2-3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.00).

3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение).

4.Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 180 см) (см. приложение), отдых - 3 мин.

5. Гимнастика силовая: 3 x (подт. - 7 + отж. - 15 + прыжки - 25), через 100 м бега +100 м ходьбы.

Прыжки-выпрыгивания вверх из глубокого приседа. Отж. (отжимания) - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

6. Велокросс - 40 мин.

**11.04.2020г.**

Место проведения – равнина.

3адачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности, воспитание волевых качеств гонщика.

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10).

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Контроль уровня ОФП:

а) подтягивания;

б)10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов);

в) отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

г) бег 500 м (равнина)  
или бег 1 км (равнина)

4. Велокросс - 40 мин.

**Приложение**

**Общеразвивающая гимнастика**

1. Круговые вращения руками (руки прямые, в стороны) - 1 мин. (З0/З0)
2. Рывки руками в стороны (локти не опускать) – 30 раз
3. Рывки руками вверх-вниз попеременно (руки прямые) – 30 раз
4. "Вертолет" (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать) - 20 раз (10/10)
5. "Мельница" (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания  
   руками через стороны вверх-вниз) - 20 раз (10/10)
6. Круговые вращения туловищем (руки вверху над головой) - 20 раз (10/10)
7. Приседания на двух ногах - 30 раз
8. Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м
9. Коньковые приседания - 1 мин. (З0/З0)
10. Размахивания ногами - 1 мин. (З0/З0)

(Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)

**Гимнастика силовая — комплекс**

1. Круговые вращения руками с подскоками - 2 мин.  
   на одной ноге, руки в стороны (1 мин. - 30 вперед + 30 назад)
2. Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) - 15 раз
3. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 20 раз  
   (Руки вверху над головой)
4. "Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 10 раз
5. Приседания на двух ногах - 50 раз
6. Приседания на одной, ноге ("пистолет") - 10 раз
7. Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.

10мин.

**Упражнения с амортизатором**

Имитационные упражнения лыжных ходов.

Выполнять требования техники имитации лыжных ходов:  
схема движений, динамика, интенсивность (темп).

**Многоскоки**

(тройной прыжок, пятирной прыжок, десятирной прыжок)

Длинные прыжки с разбега в 5-6 шагов с приземлением на третий (пятый, десятый) прыжок на две ноги

Длина прыжков на равнине 180 см.

Длина прыжков в подъем 6-8 градусов - 170 см.

Руками размахивать попеременно, как в беге на лыжах (широкая амплитуда размаха рук).

**Коньковые приседания**

И.п. - широкая стойка ноги врозь, рука вперед.

1. Присед на левой, правая на внутренней стороне стопы.

2. И.п.

3. Присед на правой, левая на внутренней стороне стопы.

4. И.п.

(Приседать на каждую ногу - 30 раз (З0/30)

(Приседать на каждую ногу - 60 раз (60/60)