**План занятий дистанционного обучения**

**Сенютин Ю.Ф.**

**СОГ**

**6.04.2020г**.

1.Бег 1 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.10).

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**.

1. Бег 1 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.10).

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3.Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 10 раз, подтягивания - 3 x 5 раз.

4. Бег с интервалами ходьбы - 40 мин.

**10.04.2020г.**

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).