**«УТВЕРЖДАЮ»**

Зам. директора по методической работе   
ГАУ СО СШОР

«Уктусские горы»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Н.Е. Лялина  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**План дистанционных тренировочных занятий для группы НП-2**

Тренер: Пирожков Михаил Павлович

Место проведения: по месту проживания.

Сроки проведения: 15-22.06.2020

Цель ТЗ: повышение общей физической подготовки спортсменов.

Задачи:

1. Развитие силовых и координационных способностей.
2. Выполнение имитации прыжков с трамплина.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Место проведения** | **Время занятий** | **Содержание тренировки** |
| **15.06.2020**  **(понедельник)** | по месту проживания | 09.00-12.00 | Теоретическая подготовка:  История возникновения прыжков на лыжах с трамплина.  ОФП:  1. Прыжки со скакалкой – 5 минут.  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки – 10, мальчики – 12).  3. Подъем туловища из положения лёжа – 15 раз.  4. Наклоны в стороны (касание пола пальцами рук).  Всего: 2 подхода.   * Имитация прыжка с трамплина (выпрыгивание вверх в положении прыгуна) - 25 повторений за один подход.   Всего: 2 подхода. |
| **17.06.2020**  **(среда)** | по месту проживания | 09.00-12.00 | ОФП:  1. Прыжки со скакалкой – 5 минут.  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки – 10, мальчики – 12).  3. Подъем туловища из положения лёжа – 15 раз.  4. Наклоны в стороны (касание пола пальцами рук).  5. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами – 15 сек.  Всего: 4 подхода.   * Имитация прыжка с трамплина (выпрыгивание вверх в положении прыгуна) - 25 повторений за один подход.   Всего: 4 подхода. |
| **19.06.2020**  **(пятница)** | по месту проживания | 09.00-12.00 | Теоретическая подготовка:  История возникновения прыжков на лыжах с трамплина.  ОФП:  1. Прыжки со скакалкой – 5 минут.  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки – 10, мальчики – 12).  3. Подъем туловища из положения лёжа – 15 раз.  4. Наклоны в стороны (касание пола пальцами рук).  Всего: 2 подхода.   * Имитация прыжка с трамплина (выпрыгивание вверх в положении прыгуна) - 25 повторений за один подход.   Всего: 2 подхода. |
| **22.06.2020**  **(понедельник)** | по месту проживания | 09.00-12.00 | ОФП:  1. Прыжки со скакалкой – 5 минут.  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки – 10, мальчики – 12).  3. Подъем туловища из положения лёжа – 15 раз.  4. Наклоны в стороны (касание пола пальцами рук).  5. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами – 15 сек.  Всего: 3 подхода.   * Имитация прыжка с трамплина (выпрыгивание вверх в положении прыгуна) - 25 повторений за один подход.   Всего: 5 подходов. |