**«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. |