**«УТВЕРЖДАЮ»**

Зам. директора по методической работе   
ГАУ СО СШОР

«Уктусские горы»

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

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

**План дистанционных тренировочных занятий для группы ТГ-2, ТГ-5**

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** | по месту проживания | **15:00** | Разминка: ходьба на месте 15 минут.  Гимнастика на проработку тазобедренного и плечевого суставов.  Основная: Комплекс упражнений на координацию - 30 минут.  Отработка стойки «прыгуна»  Заминка: Упражнения на пресс |
| **16.06.2020** | по месту проживания | **15:00** | Разминка: бег на месте – 15 минут.  Гимнастика на проработку тазобедренного и плечевого суставов.  Основная: Прыжковые упражнения – 30 минут.  Заминка: Гимнастические упражнения на растягивание |
| **17.06.2020** | по месту проживания | **15:00** | Разминка: бег на месте с высоким подниманием бедра – 15 минут.  Основания часть: Гимнастика на проработку тазобедренного и плечевого суставов 30 минут.  Заминка: Упражнения на равновесие |
| **18.06.2020** | по месту проживания | **15:00** | Разминка: ходьба на месте с высоким подниманием бедра – 15 минут.  Выполнение комплекса «из седа в вертикальное положение»  Отработка стойки прыгуна – 30 минут.  Основная: Комплекс упражнений «Коньковый ход»  Заминка: Берпи – по самочувствию,  Пресс – 50 раз,  Скакалка – мин. 100 раз. |
| **19.06.2020** | по месту проживания | **15:00** | Разминка: бег с захлестыванием – 15 минут.  Отработка прыжков. Основная часть. Комплекс полускоки, стойка прыгуна. Комплекс упражнений «Здоровая спина» - 30 минут  Заминка: Гимнастические упражнения на растягивание и пресс. |
| **20.06.2020** | по месту проживания | **15:00** | Разминка: ходьба на месте 15 минут.  Гимнастика на проработку тазобедренного и плечевого суставов.  Основная: Комплекс упражнений на координацию - 30 минут.  Отработка стойки «прыгуна»  Заминка: Упражнения на пресс |
| **21.06.2020** | по месту проживания | **15:00** | Разминка: ходьба на месте 15 минут.  Гимнастика на проработку тазобедренного и плечевого суставов.  Основная: Комплекс упражнений на координацию - 30 минут.  Отработка стойки «прыгуна»  Заминка: Упражнения на пресс |