**План заданий на период с 05.10.2020 по 10.11.2020**

**для группы БУ-5**

**отделения Коньки**

**Тренер – преподаватель Охрименко Е.В.**

день недели- понедельник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба (на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок) .Бег 10 мин. | 10 | Бежать в среднем темпе |
| 2. | ОРУ  | 10 | Все известные упражнения . начинаем с головы, затем руки, туловище, ноги, прыжки на месте. |
| 3. | Упражнения для укрепления мышц Брюшного пресса, спины, ног, рук. ( выполнять на гимнастическом коврике)  | 20 |  |
| 4. | Развитие быстроты:1. Ускорения 30м – 5 раза
2. Ускорения 60м-5 раз
3. Челночный бег- 5 раза (расстояние между линиями 10м
4. Бег в горку , расстояние 100 м-5 раз
 | 30 | Отдых между ускорениями 1-2 мин, отдых между сериями 5 мин. |
| 5. | Игра на скорость « ускорься по свистку»3-5 раз | 10 | Бежать в медленном темпе, как услышишь сигнал делаешь ускорение 15-20 м |
| 6. | Упражнения на растягивание, расслабление | 10 | Упражнения выполняются в медленном темпе . акцентировать внимание на прямые колени.  |

день недели-вторник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба (на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок) .Бег 10 мин. | 10 | Бежать в среднем темпе |
| 2. | ОРУ  | 10 | Все известные упражнения . начинаем с головы, затем руки, туловище, ноги, прыжки на месте. |
| 3. | Упражнения для укрепления мышц Брюшного пресса, спины, ног, рук. ( выполнять на гимнастическом коврике)  | 20 |  |
| 4. | Тренировка на велосипеде | 30 |  |
| 5. | Ускорения в горку на велосипеде ( расстояние 100-150м) 3 раза | 10 | Отдых между ускорениями 2-3 мин |
| 6. | Упражнения на растягивание, расслабление | 10 | Упражнения выполняются в медленном темпе . акцентировать внимание на прямые колени.  |

день недели-среда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба (на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок ).Бег 5-6 мин | 10 | Ходьбу можно выполнять в движении |
| 2. | ОРУ  | 10 | Все известные упражнения . начинаем с головы, затем руки, туловище, ноги, прыжки на месте. |
| 3. | Упражнения для укрепления мышц Брюшного пресса, спины, ног, рук. ( выполнять на гимнастическом коврике)  | 10 |  |
| 4. | Развитие выносливости: Кросс 40 мин | 40 | Бежать спокойно , стараться на ходьбу не переходить |
| 5. | Выпады вперед, вперед-сторону, боком | 10 | Расстояние 10-15 м. |
| 6. | Упражнения на растягивание, расслабление | 10 | Упражнения выполняются в медленном темпе . акцентировать внимание на прямые колени.  |

день недели- четверг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба (на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок) .Бег 10 мин. | 10 | Бежать в среднем темпе |
| 2. | ОРУ  | 10 | Все известные упражнения . начинаем с головы, затем руки, туловище, ноги, прыжки на месте. |
| 3. | Упражнения для укрепления мышц Брюшного пресса, спины, ног, рук. ( выполнять на гимнастическом коврике)  | 20 |  |
| 4. | Развитие силы1. Отжимания от пола 15-20 раз
2. Планка 1 мин.
3. Поднимание туловища из положения лежа( упражнения на пресс) 20 раз
4. Приседания до посадки 50 раз
5. Выпады вперед , вперед-сторону, боком
6. Выпрыгивания из положения «посадка» 40 раз
7. «Пистолетик» 10 раз на каждую ногу

Таких делаем 3 серии | 30 | Отдых между сериями 5 мин |
| 5. | Упражнения на растягивание | 10 | Упражнения выполняются в медленном темпе . акцентировать внимание на прямые колени. |
| 6. | Упражнения на, расслаблениеМахи ногой 20 раз на каждую ногу;Упражнение «бабочка» | 10 |  |

день недели-пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба (на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок) .Бег 5-7 мин | 10 | Ходьбу можно выполнять в движении по комнате. |
| 2. | ОРУ  | 10 | Все известные упражнения . начинаем с головы, затем руки, туловище, ноги, прыжки на месте. |
| 3. | Упражнения для укрепления мышц Брюшного пресса, спины, ног, рук. ( выполнять на гимнастическом коврике)  | 20 |  |
| 4. | Развитие скоростно-силовых качеств:1.Прыжки через скакалку100 раз2.Прыжки на скакалке на одной ноге ( по 30 раз на каждую ногу)3. **. Выпрыгивания от скамейки со сменой ног (30 раз)**4. **напрыгивания на скамейку ( высота 20-30 см) 20 раз****5. Прыжки лягушкой (10 прыжков)****6. Многоскоки ( расстояние 15-20 м)****Таких прыжков делаем 3 серии** | 30 | Между прыжками отдых 1-2 мин |
| 5. | Игра « Кто больше раз прыгнет на двух ногах» Можно прыжки на скакалке за 1 мин. | 10 | Результат записываем в дневник. Делаем 3 повтора с интервалом отдыха 2-3 мин. |
| 6. | Упражнения на растягивание, расслабление | 10 | Упражнения выполняются в медленном темпе . акцентировать внимание на прямые колени.  |