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

**для группы БУ-1**

**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 | Упражнения: велосипед, ножницы, рисование ногами кругов, планка, лодочка, самолет, мостик, березка, удержание прямой ноги на весу. Упражнения выполнять по 7-10 раз. Статические по 30 сек. |
| 4. | Развитие быстроты:   1. Ускорения 30м – 5 раза 2. Ускорения в горку или по лестнице-5 раза 3. Челночный бег- 5 раза (расстояние между линиями 10м 4. Прыжки по лестнице на двух ногах-5 раз | 20 | Если бег по лестнице, то 9-10 ступенек  Отдых между ускорениями 1-2 мин, отдых между сериями 5 мин. |
| 5. | Игра на скорость « ускорься по свистку»  3-5 раз | 15 | Бежать в медленном темпе, как услышишь сигнал делаешь ускорение 15-20 м |
| 6. | Упражнения на растягивание, расслабление | 15 | 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) | 20 | Упражнения: велосипед, ножницы, рисование ногами кругов, планка, лодочка, самолет, мостик, березка, удержание прямой ноги на весу. Упражнения выполнять по 7-10 раз. Статические по 30 сек. |
| 4. | Развитие выносливости:  Кросс 6 км | 30 | 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-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 | Упражнения: велосипед, ножницы, рисование ногами кругов, планка, лодочка, самолет, мостик, березка, удержание прямой ноги на весу. Упражнения выполнять по 7-10 раз. Статические по 30 сек. |
| 4. | Развитие скоростно-силовых качеств:  1.Прыжки через скакалку100 раз  2.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 2 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. |