Задания для **12** группы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | Раздел | Литература для изучения | Практическое задание | Теоретическое задание | Срок выполнения теоретического задания |
| ***26.02.2021*** | | | | | |
| 68-69 | Лыжная подготовка | [Дополнительная литература](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература):  http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy\_sport\_2005.pdf | **Выполнить** *дома предложенный* [*комплекс упражнений для самостоятельных занятий*](file:///C:\Users\HP\Desktop\РАБота\Задания%20ДО\Комплекс%20упражнений%20ОФП%20для%20самостоятельных%20занятий.doc) (см. приложение)  *Обучающиеся подготовительной медицинской группы выполняют комплекс в меру своих возможностей и самочувствия* | *Подготовить сообщение на тему:*  *«Развитие силы мышц рук в лыжной подготовке».\** | *Готовое теоретического задание необходимо оправить на адрес электронной почты* [*shkolnikov\_d@list.ru*](mailto:shkolnikov_d@list.ru)  *срок* ***ДО 05.03.2021 г.***  ***Видео выполнения комплекса отправить WhatsApp 89043078251*** |

\*- необходимую информации искать по ссылке https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/

Приложение

**Комплекс упражнений ОФП для самостоятельных занятий**

**(основная, подготовительная группа)**

**Инвентарь:** секундомер, гимнастический коврик (плед, покрывало и т.п.), стул

Спортивная удобная форма для занятия.

Можно включить ритмичную музыку для настроения.

**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ) ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № упражнения | Название упражнения | Техника | Время/ кол-во | Время отдыха |
| Упражнение № 1 | Перекаты с пятки на носок в среднем темпе, руки на поясе | t1586606134aa.jpg | 30-40 раз | - |
| Упражнение № 2 | Бег на месте в среднем темпе | https://gorodokboxing.com/wp-content/uploads/2019/05/Beg-na-meste.png | 1 мин. | 20 сек. |
| Упражнение № 3 | Бег на месте с высоким поднятием бедра (темп высокий) | https://i0.wp.com/life4health.ru/wp-content/uploads/2016/12/Beg-dlya-pohudeniya.-Pomogaet-li-beg-pohudet_004_Beg-na-meste.jpeg | 30 сек. | 30 сек. |
| Упражнение № 4 | Бег на месте с захлёстом голени (темп высокий) | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1590365/pub_5df8f992ec575b00b05f541a_5df91eb15d636200b1ff086f/scale_1200 | 30 сек. | 30 сек. |
| Упражнение № 5 | Прыжки ноги вместе – ноги врозь с хлопком над головой | t1586606134ab.jpg | 30 сек. | 30 сек. |
| Упражнение № 6 | Разминочные упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц | https://fs00.infourok.ru/images/doc/21/27911/hello_html_6235191b.jpg | 4 мин | - |
| Упражнение № 7 | Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки от колен, юноши от пола) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз; | t1586606134ad.jpg | 6 раз  2-3 серии повторений | 10 сек. между сериями  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 8 | Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – | t1586606134af.jpg | 8-10 раз  2-3 серии повторений | 10 сек. между сериями  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 9 | Обратные отжимания | t1586606134ag.jpg | 8-10 раз  2-3 серии повторений | 10 сек. между сериями  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 10 | Скручивания на пресс | t1586606134ak.png | 15-20 раз  2 серии повторений | 10 сек. между сериями  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 11 | Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги | t1586606134al.jpg | 10-20 раз  2 серии повторений | 10 сек. между сериями  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 12 | Гиперэкстензия на полу («супермен») | t1586606134ao.jpg | 10-15 раз 2 серии повторений | 10 сек. между сериями  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 13 | Приседания  (ноги на ширине плеч, спина прямая, пятки не отрываем от пола) | t1586606134ap.jpg | 15-20 раз 2 серии повторений | 10 сек. между сериями  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 14 | Приседания в выпаде | t1586606134as.png | 6-8 раз 2 серии повторений | 10 сек. между сериями  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 15 | Перекаты | https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0e16/0008d42d-77a58c6b/hello_html_m4bca06b8.png | 5 раз на каждую ногу | 30 сек. |
| Упражнение № 15 | Высокая планка | https://fitzdrav.com/wp-content/uploads/2017/11/planka1-1024x513.png | 20-30 сек. | 30 сек. |
| Упражнение № 16 | Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/472427/4f3e2541-800a-491e-8f3c-2bf91014ddf6/s1200 | 5-10 сек. на каждую ногу | 5 сек. между сменой ног  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 17 | Низкая планка с вытянутой рукой вперёд | https://i1.wp.com/rulebody.ru/wp-content/uploads/2018/01/5a231b2a7771d.png | 5-10 сек на каждую руку | 5 сек. между сменой рук  30 сек. по завершению |
| Упражнение № 18 | Обратная планка | t1586606134aw.png | 10 сек. | 30 сек. |
| Упражнение № 19 | Низкая боковая планка | t1586606134ay.png | 5-10 сек на каждую сторону | 30 сек. |
| Упражнение № 20 | Стойка на носках руки вверх | https://3.bp.blogspot.com/-D1ey81fNhvA/W6z-9xFb7KI/AAAAAAAAAow/LZLDHbhF7yYEIBU0UGDmNGqVZ8VZhwexACLcBGAs/s1600/Screenshot_20180927-212705_2.png | 20-30 сек | - |
| Упражнение № 21 | Бег на месте (в медленном темпе) | https://i.pinimg.com/736x/e1/a3/36/e1a33666098841f294b2e9326fdddc1c.jpg | 1 мин. |  |
| Упражнение №22 | Любые упражнения на гибкость по выбору | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/51081/pub_5e4cef8795ed5c05adb3243f_5e4cef8d3880365bb3161816/scale_1200 | 3 мин. |  |