

Домашнего обучения групп парусный спорт

дата	тема заданий	описание задания	количество раз	перерыв между упражнениями.
06-07.04.2020г	Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовленности	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».	10 раз по 3 подхода 10 раз по 3 подхода	3 мин. 3 мин.
	Самостоятельная работа	Комплекс гимнастики (упражнения на формирование осанки, приседание прыжки, разнообразные махи, круговые движения). Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.	20 раз по 2 подх. 20 раз по 2 подх. 10 раз по 3 подх.	3 мин. 3 мин. 5 мин.
08. - 09.04.2020г.	Гигиена, режим, закаливание.	Комплекс гимнастики (упражнения на формирование осанки, приседание прыжки, разнообразные махи, круговые движения).	20 раз по 2 подх. 20 раз по 2 подх.	3 мин. 3 мин.
	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади	10 раз.по 3 подх. 10раз. по 3 подх. 10раз. по 3 подх.	3 мин. 3 мин. 3мин.
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на	20раз по 3подх. 20раз.по 3подх.	3мин. 3 мин.

		животе с последующим расслаблением.	10раз по 2 подх.	3 мин.
10-11.04.2020г.	Упражнения для развития мышц шеи и туловища, Упражнения для развития мышц ног.	Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднятие и опускание ног; то же исходное положение — круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках)	20раз по 3подх. 20раз.по 3подх. 10раз по 2 подх.	3мин. 3 мин. 3 мин.
	Упражнения для развития мышц ног.	Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; круговые движения ногами сидя и лежа. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе.	20раз по 3подх. 20раз.по 3подх. 10раз по 2 подх.	3 мин. 3 мин. 3 мин.
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений.	Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены, мост из положения лежа на спине, чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук	10раз по 2 подх. 10раз по 2 подх. 10раз по 2 подх.	3 мин. 3 мин. 3 мин.
	Изометрические упражнения.	Упражнения для мышц кисти и пальцев. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для затылочных и плечевых мышц. Упражнения для мышц спины и ног	10раз по 2 подх. 10раз по 2 подх. 10раз по 2 подх.	3 м ин. 3 мин. 3мин.
12.04.2020г.	Упражнения на координацию движений	Вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой. Вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой – против).	10раз по 2 подх. 10раз по 2 подх.	3 мин. 3мин.
	Упражнения на равновесие	Удержание равновесия в позах: «ласточка», «пистолетик», «цапля» и др.	10раз по 2 подх.	3 мин.