***Индивидуальный план работы на период (дистанционное обучение)***

***(СОГ ЛГ 010)***

1. **марта**

 Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин

2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

1. Бег на месте – 6 мин
2. Гимнастика силовая – комплекс: - круговые вращения руками с подскоками – 2 мин

 ( 1 мин. – вперед, 1 мин – назад )

 - отжимания (сгибание рук в упоре лёжа) - 30 раз

 - круговые вращения туловищем в разные стороны

 ( руки вверху над головой) - 40 раз

 - «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 25 раз

 - Приседания на двух ногах - 60 раз

 - Приседания на одной ноге («пистолет») - 15 раз

 - Упражнения на растяжку - 15 мин.

 5. Имитация лыжных ходов на месте ( можно с гантелями).

**21 марта**

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин
2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.
3. Бег на месте – 6 мин, отдых 5 мин.
4. Гимнастика силовая – комплекс: - приседания «пистолет» - 10 раз

 - отжимания - 3 х 15 раз, через 30/30 коньк. присед

 5. Имитация лыжных ходов на месте 10 мин ( можно с гантелями)

**26 марта**

***Решение теста на знание техники одновременного бесшажного хода***

**1. Цель отталкивания палками:**

а) увеличить скорость

 б) сохранить скорость

 в) сохранить равновесие.

**2. Цель свободного скольжения:**

а) увеличить скорость

 б) сохранить скорость

в) как можно меньше терять скорость.

**3. При выносе рук и палок вперед.**

3.1. Движение рук начинается:а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:а) руки расслабленны; б) руки напряжены; в) руки расслабленны в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

**4. Исходная поза отталкивания палками.**

4.1. Постановка лыжных палок на опору:а) впереди крепле­ний; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:а) только вперед; б) вперед и наружу; в)вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

**5. Отталкивание палками.**

5.1. Отталкивание:а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:а) ниже; б) выше; в) на уровне.

**6. Поза окончания отталкивания палками.**

6.1. Палки:а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «ку­лак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:а) вертикально; б) отклонены назад.

**28 марта**

1. Гимнастика общеразвивающая
2. Гимнастика силовая – комплекс: - круговые вращения руками с подскоками – 2 мин

 ( 1 мин. – вперед, 1 мин – назад )

 - отжимания (сгибание рук в упоре лёжа) - 30 раз

 - круговые вращения туловищем в разные стороны

 ( руки вверху над головой) - 40 раз

 - «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 25 раз

 - Приседания на двух ногах - 60 раз

 - Приседания на одной ноге («пистолет») - 15 раз

 - Упражнения на растяжку - 15 мин.

**2 апреля**

 Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин

2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

3 Бег на месте – 6 мин

4. Гимнастика силовая – комплекс: - круговые вращения руками с подскоками – 2 мин

 ( 1 мин. – вперед, 1 мин – назад )

 - отжимания (сгибание рук в упоре лёжа) - 30 раз

 - круговые вращения туловищем в разные стороны

 ( руки вверху над головой) - 40 раз

 - «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 25 раз

 - Приседания на двух ногах - 60 раз

 - Приседания на одной ноге («пистолет») - 15 раз

 - Упражнения на растяжку - 15 мин.

 5. Имитация лыжных ходов на месте ( можно с гантелями).

**4 апреля**

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1.Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин

2.Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

3.Бег на месте – 6 мин, отдых 5 мин.

4.Гимнастика силовая – комплекс: - приседания «пистолет» - 10 раз

 - отжимания – 3 х 15 раз, через 30/30 коньк. присед

5.Имитация лыжных ходов на месте 10 мин ( можно с гантелями)

**9 апреля**

***Решение теста на знание выполнения торможения «Плугом»***

**1.Применяется при спуске:**

1. а) прямо
2. б) наискось.

 **2.** **Носки лыж:**

а) на одном уровне

 б) один носок лыжи впереди другого.

**3. Пятки лыж:**

а) обе отводятся в сторону

 б) только одна отводится в сторону.

**4. Лыжи ставятся:**

а) на внутренние канты

 б) на внешние канты

в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

**5. Давление на лыжи:**

а) равномерное

 б) неравномерное.

**6. Неравномерность в давлении на лыжи:**

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи

 б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи

 в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

**7. Неравномерность в кантовании лыж:**

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи

 б) приводит к со­скальзыванию в сторону более закантованной лыжи

 в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

**8. Сгибание ног:**

а) ноги согнуты в коленях

 б) ноги выпрямлены.

**9. Колени:**

а) подаются вперед

 б) не подаются вперед.

**10. Положение рук:**

а) согнуты в локтях на уровне пояса

 б) поднимаются выше головы

 в) отведены назад.

**11. Кольца лыжных палок:**

а) вынесены вперед

 б) отведены назад

 в) отведены в стороны.

**12.** **Лыжные палки:**

а) прижаты к туловищу

 б) не прижаты к туловищу.

**11 апреля**

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин

2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

3.Бег на месте – 6 мин

4.Гимнастика силовая – комплекс: - круговые вращения руками с подскоками – 2 мин

 ( 1 мин. – вперед, 1 мин – назад )

 - отжимания (сгибание рук в упоре лёжа) - 30 раз

 - круговые вращения туловищем в разные стороны

 ( руки вверху над головой) - 40 раз

 - «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 25 раз

 - Приседания на двух ногах - 60 раз

 - Приседания на одной ноге («пистолет») - 15 раз

 - Упражнения на растяжку - 15 мин.

 5. Имитация лыжных ходов на месте ( можно с гантелями).

**16 апреля**

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1.Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин

2.Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

3.Бег на месте – 6 мин, отдых 5 мин.

4.Гимнастика силовая – комплекс: - приседания «пистолет» - 10 раз

 - отжимания - 3 х 15 раз, через 30/30 коньк. присед

 5. Имитация лыжных ходов на месте 10 мин ( можно с гантелями)

**18 апреля**

***ТЕСТ***

***по теме: «Лыжи и другие зимние виды спорта»***

**1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:**

А) со ступающего и скользящего шага;

Б) с поворотов на месте;

В) с преодоления неровностей.

**2. Основным способом передвижения на лыжах является:**

А) переступание;

Б) скольжение;

В) подъем.

**3. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:**

А) головы;

Б) локтя поднятой руки;

В) ладони поднятой руки;

Г) кончиков пальцев поднятой руки.

**4. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:**

А) чуть выше подмышки;

Б) чуть выше плеч;

В) на уровне плеч.

**5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:**

А) переступание;

Б) «елочкой»;

В) «лесенкой».

**6. Способ подъема на склон на лыжах называется:**

А) «плугом»;

Б) «упором»;

В) «елочкой»;

Г) «веером».

**7. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:**

А) «лесенкой»;

Б) «полуелочкой»;

В) «переступание».

**8. При подъеме в гору используется способ:**

А) «лесенкой»;

Б) «полуелочкой»;

В) «елочкой»;

Г) все перечисленные.

**9.Самым быстрым лыжным ходом является:**

А) одновременный двухшажный коньковый ход;

Б) попеременный двухшажный ход;

В) одновременный одношажный ход;

Г) одновременный бесшажный ход.

**10. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»:**

А) лыжный;

Б) санный;

В) конькобежный.

**11. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния и температуры**

А) снега;

Б) лыж;

В) здоровья.

**12. Скелетон является разновидностью:**

А) санного спорта;

Б) конькобежного спорта;

В) горнолыжного спорта;

Г) многоборья.

**13. Фристайл и биатлон относятся к зимним видам спорта:**

А) да;

Б) нет, относятся

**14. Завершите предложение**. Назовите зимний вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию

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

**15. Участники соревнований конькобежного спорта стартуют:**

А) парами;

Б) тройками;

В) четверками.

**16. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относятся к зимним видам спорта:**

А) скейтборд;

Б) дуатлон;

В) сноуборд;

Г) фристайл;

Д) теннис;

Е) плавание.

**17. Фристайл – это:**

А) скоростной спуск на лыжной доске;

Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;

В) прыжки с трамплина на лыжной доске;

Г) гонки с преследованием без применения лыжных палок.

**18.Сноуборд – это:**

А) скоростной спуск на лыжной доске;

Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;

В) прыжки с трамплина на мини лыжах;

Г) прыжки на лыжах с парашютом.

**19. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относятся к зимним видам спорта:**

А) волейбол;

Б) баскетбол;

В) гимнастика;

Г) керлинг;

Д) фехтование;

Е) бобслей;

Ж) скелетон

**20. Что не относятся к зимним видам спорта:**

А) скейтборд;

Б) дуатлон;

В) сноуборд;

Г) фристайл.

**21. Биатлон – это:**

А) скоростной спуск на лыжной доске;

Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;

В) прыжки с трамплина на мини лыжах;

Г) лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

**22. Биатлон относится к :**

А) санному виду спорта;

Б) конькобежному спорту;

В) горнолыжному спорту;

Г) лыжному виду спорта.

**23 апреля**

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин

2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

3.Бег на месте – 6 мин

4.Гимнастика силовая – комплекс: - круговые вращения руками с подскоками – 2 мин

 ( 1 мин. – вперед, 1 мин – назад )

 - отжимания (сгибание рук в упоре лёжа) - 30 раз

 - круговые вращения туловищем в разные стороны

 ( руки вверху над головой) - 40 раз

 - «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 25 раз

 - Приседания на двух ногах - 60 раз

 - Приседания на одной ноге («пистолет») - 15 раз

 - Упражнения на растяжку - 15 мин.

 5. Имитация лыжных ходов на месте ( можно с гантелями).

**25 апреля**

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1.Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин

2.Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

3.Бег на месте – 6 мин, отдых 5 мин.

4.Гимнастика силовая – комплекс: - приседания «пистолет» - 10 раз

 - отжимания - 3 х 15 раз, через 30/30 коньк. присед

 5. Имитация лыжных ходов на месте 10 мин ( можно с гантелями)

**30 апреля**

Задачи: развитие активной, пассивной гибкости

1. Ходьба на месте переходящая в бег на месте – 5 – 8 мин

2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

3.Бег на месте – 6 мин

4. Упражнения на растяжку, комплекс гимнастических упражнений.