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

***(СОГ ЛГ 011)***

**18марта**

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) - 25 раз

- круговые вращения туловищем в разные стороны

( руки вверху над головой) - 30 раз

- «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 20 раз

- Приседания на двух ногах - 50 раз

- Приседания на одной ноге («пистолет») - 10 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)

**25 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
4. Гимнастика силовая – комплекс: - круговые вращения руками с подскоками – 2 мин

( 1 мин. – вперед, 1 мин – назад )

- отжимания (сгибание рук в упоре лёжа) - 25 раз

- круговые вращения туловищем в разные стороны

( руки вверху над головой) - 30 раз

- «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 20 раз

- Приседания на двух ногах - 50 раз

- Приседания на одной ноге («пистолет») - 10 раз

- Упражнения на растяжку - 15 мин.

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

**28 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)

1. **апреля**

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).

1. **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.

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

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

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

**8 апреля**

***Решение теста на знание техники выполнения поворота переступанием в движении***

**1. Поворот переступанием в движении применяется**(здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лы­жи):

а) на равнине;

б) на пологом склоне;

в) на крутых склонах.

**2. Скорость при выполнении поворота переступанием:**

а) увеличивается;

б) сохраняется;

в) уменьшается.

**3. Поворот выполняется на спуске:**

а) в низкой стойке;

б) в средней стойке;

в) в высокой стойке.

**4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:**

а) на внешнюю лыжу;

б) на внутреннюю лыжу;

в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

**5. Лыжа при отталкивании ставится:**

а) на внутренний кант;

б) на внешний кант;

в) всей поверхностью.

**6. В начале отталкивания лыжей нога:**

а) согнута в коленном суставе;

б) выпрямлена в коленном суставе.

**7. В начале отталкивания ногой голень:**

а) вертикальна;

б) наклонена вперед;

в) отклонена назад.

**8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:**

а) согнута;

б) выпрямлена.

**9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:**

а) вплотную;

б) на расстоянии 30-40 см;

в) на расстоянии 70-80 см.

**10.** **Лыжные палки в момент постановки в снег:**

а) ставятся впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) сзади креплении.

**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) - 25 раз

- круговые вращения туловищем в разные стороны

( руки вверху над головой) - 30 раз

- «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 20 раз

- Приседания на двух ногах - 50 раз

- Приседания на одной ноге («пистолет») - 10 раз

- Упражнения на растяжку - 15 мин.

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

**15 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**

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) - 25 раз

- круговые вращения туловищем в разные стороны

( руки вверху над головой) - 30 раз

- «Лягушка» (упор присев – упор лёжа) - 20 раз

- Приседания на двух ногах - 50 раз

- Приседания на одной ноге («пистолет») - 10 раз

- Упражнения на растяжку - 15 мин.

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

**22 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**

***ТЕСТ***

***на тему: «Лыжный спорт»***

**1. В каких странах наиболее  развит лыжный спорт?**

А.      Франция, Бельгия, Германия

б.      Швеция, Норвегия, Финляндия

в.      Англия, Италия, Испания

**2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?**

А.      1956г, Италия

б.      1924г, Франция

в.      1952г, Норвегия

**3.Самый распространенный лыжный ход:**

а.      попеременный двухшажный

б.      попеременный четырехшажный

в.      Одновременный бесшажный

**4.     Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию** **биатлонисты?**

А.      Коньковый

б.      Классический

в.      Четырехшажный

**5.     В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?**

А.      Слалом, лыжные гонки

б.      Прыжки с трамплина, биатлон

в.      Фристайл, скоростной спуск

г.       Лыжные гонки, прыжки с трамплина

**6.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?**

А.      70

б.      50

в.      40

**7.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?**

А.      30

б.      50

в.      40

**8.     Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

а.      ног

б.      туловища

в.      Рук

г.       Произвольно

**9.     При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

а.      двухшажный

б.      трехшажный

в.      Четырехшажный

**10.   Обучение передвижению на лыжах начинают с:**

а.      поворота на месте

б.      подъемов и спусков

в.      Ступающего и скользящего шага

**11.    Самый удобный способ подъема наискось:**

а.      «елочка»

б.      «лесенка»

в.      «полуелочка»

**12.    Выбор способа подъема в гору зависит от:**

а.      крутизны склона

б.      длины палок

в.      Длины лыж

**13.    Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

а.      «лесенкой»

б.      «елочкой»

в.      Беговым шагом

**14.    Определить на рисунке торможение «плугом»:**

а.       **\/**

б.     **|\**

в.    **═**

**15.   Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**

А.      армреслинг

б.      биатлон

в.      Бобслей

**16.   Предоставление преимущества участникам соревнований по** **сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:**

а.      Голкипер

б.      Гандикап

в.      Предварительный старт

**17.   Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**

А.      нет, обязан уступить в любом случае

б.      можно

в.      Только в том случае, если  до финиша остается 200 м и менее

**18.   В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

а.      касанием рукой лыжника

б.      касание палкой лыж соперника

в.      Наездом на пятки лыж соперника

г.       Голосом

**19.    Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на  официальных соревнованиях?**

А.      одиночным

б.      парным

в.      Общим

**20.  Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше –** **коньковый или классический?**

А.      коньковый(свободный)

б.      классический

**21.   Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?**

А.      эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б.      эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в.      Длина лыж не имеет значения

**22.    Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**

А.      на 10-15 см  короче, чем  в классическом  ходе

б.      на 10-15 см  длиннее, чем  в классическом  ходе

в.      Одинаковые по высоте как и в классике

**23.     Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?**

А.      увеличить скорость

б.      сохранить скорость

в.      Сохранить равновесие

**24.     В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные** **палки находятся:**

а.      впереди креплений

б.      на уровне креплений

в.      Позади крепления

**25.    В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**

А.      общий

б.      одиночный или парный

в.      Групповой

**26.    Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

а.      быстроту

б.      силу

в.      Выносливость

**27.  По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:**

а.      физические упражнения ациклического характера

б.      комбинированные физические упражнения

в.      Физические упражнения циклического характера

**29 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)