**План тренировок 24.01-30.01.2022г.**

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Солдаткин Алексей Алексеевич**

**Группа - БУ 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения**  | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
|  |  |
| Имитация классического хода | 26.01.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте.<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 10:00-11:10 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 11:10-11:20 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:- разгибание-сгибание рук в упоре лежа;- разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;- поднимание туловища из положения лежа;- приседания;<https://www.instagram.com/tv/CHg7ZsiAESg/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 11:20-11:35 |
| 4 | Перерыв | 11:35-11:45 |
| 5 | Комплекс имитации классического хода:- Имитация попеременного классического хода на месте с попеременными махами ног и рук;- Имитация попеременного классического хода с выпрыгиванием и фиксацией на ногу;- Имитация одновременного одношажного хода с выпрыгиванием и фиксацией положения.<https://www.instagram.com/tv/CHegakgAqzT/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 11:45-11:00 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 11:00-11:10 |
|  |
| Развитие выносливости | 27.01.2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link> | 10:00-10:10 | . |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link> | 11:10-11:20 |
| 3 | Статические упражнения.1. Сгибание и разгибание рук в упоре с фиксацией:1 Руки полусогнуты – держим 20 секунд;2 Руки согнуты в локтях на 90 градусов – держим 20 секунд;3 Руки полусогнуты – держим 20 секунд.2.Приседание в три позиции: 1 Полуприсед – держим 20 секунд;2 Полный присед – держим 20 секунд;3 Полуприсед – держим 20 секунд.3. Плнка в 5 позиций:1 Обычная планка – держим 30 секунд, 10 отдых;2 С поднятой правой ногой – держим 30 секунд, 10 отдых;3 С поднятой правой ногой – держим 30 секунд, 10 отдых;4 Боковая планка на левой стороне – держим 30 секунд, 10 отдых;5 Боковая планка на правой стороне – держим 30 секунд, 10 отдых.<https://www.instagram.com/tv/CHegAUhg4YZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 11:20-11:00 |
| 4 | Перерыв | 10:30-10:40 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 11:00-11:10 |
|  |
| **1.** Имитация лыжных ходов с применением статических упражнений на выносливость | 29.01. 2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link> | 10:00-10:10 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link> | 10:10-10:20 |
| 3 | Имитационные упражнения.1. Имитация посадки на спуске:1 Ноги в полуприсяде – держим 20 секунд;2 Ноги согнуты на 90 градусов – держим 20 секунд;3 Ноги полуприсяде – держим 20 секунд.2. Имитация попеременно-двушажного хода Позиция классического шага1 Присед на левой ноге – держим 20 секунд;Смена ног.2 Присед на правой ноге – держим 20 секунд;Коньковый ход1. Имитация шага левой ногой втаем в позицию толчка. Делается присед на ногу – держим 20 секунд.2. Через имитацию толчка прыжком смена ног. Делается присед на ногу – держим 20 секунд.Выталкиванием ногой заканчиваем упражнение.<https://www.instagram.com/tv/CHeg01kAUfK/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 10:20-11:00 |
| 4 | Перерыв | 10:30-10:40 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 11:00-11:10 |

**Группа - БУ 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения**  | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
|  |  |
|  Нанесение мазей держания | 25.01.2022г. | 1 | Нанесение мазей держания на скользящую поверхность лыжи.<https://ski-store.ru/blogs/blog/kak-nanesti-maz-derzhaniya-na-begovye-lyzhi-dlya-novichkov>  | 15:00-16:10 |  |
| 2 | Перерыв | 15:30-15:40 |
|  |
|  Нанесение мазей держания | 27.01.2022г. | 1 | Нанесение мазей держания на скользящую поверхность лыжи.<https://www.youtube.com/watch?v=RHJvJUQp5Qw>  | 15:00-16:10 |  |
| 2 | Перерыв | 15:30-15:40 |
|  |
| Развитие выносливости  | 29.01. 2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link> | 15:00-15:10 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link> | 15:10-15:20 |
| 3 | Статические упражнения.1. Сгибание и разгибание рук в упоре с фиксацией:1 Руки полусогнуты – держим 20 секунд;2 Руки согнуты в локтях на 90 градусов – держим 20 секунд;3 Руки полусогнуты – держим 20 секунд.2.Приседание в три позиции: 1 Полуприсед – держим 20 секунд;2 Полный присед – держим 20 секунд;3 Полуприсед – держим 20 секунд.3. Плнка в 5 позиций:1 Обычная планка – держим 30 секунд, 10 отдых;2 С поднятой правой ногой – держим 30 секунд, 10 отдых;3 С поднятой правой ногой – держим 30 секунд, 10 отдых;4 Боковая планка на левой стороне – держим 30 секунд, 10 отдых;5 Боковая планка на правой стороне – держим 30 секунд, 10 отдых.<https://www.instagram.com/tv/CHegAUhg4YZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 15:20-16:00 |
| 4 | Перерыв | 15:30-15:40 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:00-16:10 |
|  |  |  |  |  |  |
| Имитация классического хода | 30.01.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте.<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 12:10-12:20 | . |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 12:20-12:30 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:- разгибание-сгибание рук в упоре лежа;- разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;- поднимание туловища из положения лежа;- приседания;<https://www.instagram.com/tv/CHg7ZsiAESg/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 12:30-18:30 |
| 4 | Перерыв | 12:40-12:50 |
| 5 | Комплекс имитации классического хода:- Имитация попеременного классического хода на месте с попеременными махами ног и рук;- Имитация попеременного классического хода с выпрыгиванием и фиксацией на ногу;- Имитация одновременного одношажного хода с выпрыгиванием и фиксацией положения.<https://www.instagram.com/tv/CHegakgAqzT/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 12:50-13:45 |
| 6 | Перерыв | 13:15-13:25 |
| 7 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 13:45-13:55 |

**Группа - БУ 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения**  | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
|  |  |
| Тренировка на выносливость «Планка» | 26.01.2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link> | 15:30-15:40 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link> | 15:40-15:50 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:- разгибание-сгибание рук в упоре лежа;- разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;- поднимание туловища из положения лежа;- приседания;<https://www.instagram.com/tv/CHg7ZsiAESg/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 15:50-16:00 |
| 4 | Перерыв | 16:00-16:10 |
| 5 | Комплекс статических упражнений:- планка 40сек. через 20сек.\*2 серии- планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 40сек. через 20сек.\*2серии- боковая планка (правый, левый бок) 40сек. через 20сек.\*2 серии<https://www.instagram.com/tv/CHegAUhg4YZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 16:10-17:05 |
| 6 | Перерыв | 16:30-16:40 |
| 7 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 17:05-17:15 |
|  |
|  Имитация классического хода | 27.01.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте.<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 16:10-16:15 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 16:15-16:20 |
| 3 | Комплекс имитации классического хода:- Имитация попеременного классического хода на месте с попеременными махами ног и рук;- Имитация попеременного классического хода с выпрыгиванием и фиксацией на ногу;- Имитация одновременного одношажного хода с выпрыгиванием и фиксацией положения.<https://www.instagram.com/tv/CHegakgAqzT/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 16:20-16:40 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:40-16:45 |
|  |
| Развитие выносливости  | 28.01. 2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link> | 15:30-15:40 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link> | 15:40-15:50 |
| 3 | Статические упражнения.1. Сгибание и разгибание рук в упоре с фиксацией:1 Руки полусогнуты – держим 20 секунд;2 Руки согнуты в локтях на 90 градусов – держим 20 секунд;3 Руки полусогнуты – держим 20 секунд.2.Приседание в три позиции: 1 Полуприсед – держим 20 секунд;2 Полный присед – держим 20 секунд;3 Полуприсед – держим 20 секунд.3. Плнка в 5 позиций:1 Обычная планка – держим 30 секунд, 10 отдых;2 С поднятой правой ногой – держим 30 секунд, 10 отдых;3 С поднятой правой ногой – держим 30 секунд, 10 отдых;4 Боковая планка на левой стороне – держим 30 секунд, 10 отдых;5 Боковая планка на правой стороне – держим 30 секунд, 10 отдых.<https://www.instagram.com/tv/CHegAUhg4YZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 15:50-17:05 |
| 4 | Перерыв | 16:00-16:10 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 17:05-17:15 |
|  |  |  |  |  |  |
| Имитация классического хода | 30.01.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте.<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 12:10-12:20 | . |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 12:20-12:30 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:- разгибание-сгибание рук в упоре лежа;- разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;- поднимание туловища из положения лежа;- приседания;<https://www.instagram.com/tv/CHg7ZsiAESg/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 12:30-18:30 |
| 4 | Перерыв | 12:40-12:50 |
| 5 | Комплекс имитации классического хода:- Имитация попеременного классического хода на месте с попеременными махами ног и рук;- Имитация попеременного классического хода с выпрыгиванием и фиксацией на ногу;- Имитация одновременного одношажного хода с выпрыгиванием и фиксацией положения.<https://www.instagram.com/tv/CHegakgAqzT/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 12:50-13:45 |
| 6 | Перерыв | 13:15-13:25 |
| 7 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 13:45-13:55 |

**Группа - УУ 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения**  | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
|  |  |
| Тренировка на выносливость «Планка» | 25.01.2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link> | 16:10-16:20 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link> | 16:20-16:30 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:- разгибание-сгибание рук в упоре лежа;- разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;- поднимание туловища из положения лежа;- приседания;<https://www.instagram.com/tv/CHg7ZsiAESg/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 16:30-17:00 |
| 4 | Перерыв | 16:40-16:50 |
| 5 | Комплекс статических упражнений:- планка 40сек. через 20сек.\*2 серии- планка с отведением (правой и левой ноги вверх, поочередно) 40сек. через 20сек.\*2серии- боковая планка (правый, левый бок) 40сек. через 20сек.\*2 серии<https://www.instagram.com/tv/CHegAUhg4YZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 17:00-17:35 |
| 7 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 17:35-17:45 |
|  |
| Скоростно-силовая тренировка развития силы | 27.01.2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link> | 16:45-16:55 | . |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link> | 16:55-17:05 |
| 3 | Скоростно-силовые упражнения, по 30 секунд каждое, на максимальное количество раз х 4 серии.1- сгибание и разгибание рук в упоре;2- поднимание туловища из положения лежа на спине;3-поднос колен к груди из положения упор лежа;4- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;5-приседания.Упражнение на статику: «лодочка» 1 минута х 3 серии.<https://www.instagram.com/tv/CHefWjKgKAn/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 17:05-17:45 |
| 4 | Перерыв | 17:15-17:25 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 17:45-17:55 |
|  |
|  Имитация классического хода | 28.01.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте.<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 17:15-17:25 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 17:25-17:35 |
| 3 | Комплекс имитации классического хода:- Имитация попеременного классического хода на месте с попеременными махами ног и рук;- Имитация попеременного классического хода с выпрыгиванием и фиксацией на ногу;- Имитация одновременного одношажного хода с выпрыгиванием и фиксацией положения.<https://www.instagram.com/tv/CHegakgAqzT/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 17:35-18:15 |
| 4 | Перерыв | 17:45-17:55 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 18:15-18:25 |
|  |
| Развитие выносливости  | 29.01. 2022г. | 1 | Разминка. Бег на месте или скакалка<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link> | 16:10-16:20 |  |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link> | 16:20-16:30 |
| 3 | Статические упражнения.1. Сгибание и разгибание рук в упоре с фиксацией:1 Руки полусогнуты – держим 20 секунд;2 Руки согнуты в локтях на 90 градусов – держим 20 секунд;3 Руки полусогнуты – держим 20 секунд.2.Приседание в три позиции: 1 Полуприсед – держим 20 секунд;2 Полный присед – держим 20 секунд;3 Полуприсед – держим 20 секунд.3. Плнка в 5 позиций:1 Обычная планка – держим 30 секунд, 10 отдых;2 С поднятой правой ногой – держим 30 секунд, 10 отдых;3 С поднятой правой ногой – держим 30 секунд, 10 отдых;4 Боковая планка на левой стороне – держим 30 секунд, 10 отдых;5 Боковая планка на правой стороне – держим 30 секунд, 10 отдых.<https://www.instagram.com/tv/CHegAUhg4YZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 16:30-17:05 |
| 4 | Перерыв | 16:50-17:00 |
| 5 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 17:35-17:45 |
|  |  |  |  |  |  |
| Имитация классического хода | 30.01.2022г. | 1 | Разминка, прыжки на скакалки или бег на месте.<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 13:55-14:05 | . |
| 2 | ОРУ, упражнения на гибкость<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 14:05-14:15 |
| 3 | Комплекс упражнений ОФП:- разгибание-сгибание рук в упоре лежа;- разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки;- поднимание туловища из положения лежа;- приседания;<https://www.instagram.com/tv/CHg7ZsiAESg/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 14:15-14:40 |
| 4 | Перерыв | 14:25-14:35 |
| 5 | Комплекс имитации классического хода:- Имитация попеременного классического хода на месте с попеременными махами ног и рук;- Имитация попеременного классического хода с выпрыгиванием и фиксацией на ногу;- Имитация одновременного одношажного хода с выпрыгиванием и фиксацией положения.<https://www.instagram.com/tv/CHegakgAqzT/?utm_source=ig_web_copy_link>  | 14:40-15:00 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 15:00-15:05 |