**План тренировок 07.02-13.02.2022г.**

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Солдаткин Алексей Алексеевич**

**Группа - БУ 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения**  | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
|  |  |
|  Теоретическая подготовка | 08.02.2022г. | 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 |
|  |
|  Тренировка на выносливость «Планка» | 10.02.2022г. | 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 | 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>  | 15:20-15:45 |
| 4 | Перерыв | 15:30-15:40 |
| 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>  | 15:45-16:00 |
| 6 | Заминка: упражнения на гибкость, растяжка | 16:00-16:10 |
|  |
| Развитие выносливости  | 12.02. 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 | 13.02.2022г. | 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 |