**План тренировок 07.02-13.02.2022г.**

**Отделение: Лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Солдаткин Алексей Алексеевич**

**Группа - УУ 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема/задачи** | **Дата** | **№** | **Индивидуальные задания для дистанционного обучения** | **Время выполнения** | **Отчет о выполнении** |
|  |  | | | | |
| Тренировка на выносливость «Планка» | 08.02.2022г. | 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 | 10.02.2022г. | 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 | 11.02.2022г. | 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 |
|  | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 12.02. 2022г. | 1 | Нанесение мазей держания на скользящую поверхность лыжи.  <https://ski-store.ru/blogs/blog/kak-nanesti-maz-derzhaniya-na-begovye-lyzhi-dlya-novichkov> | 16:10-17:45 |  |
| 2 | Перерыв | 16:40-16:50  17:20-17:30 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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> | 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 |