**План тренировок 07.02-13.02.2022г.**

**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 | 09.02.2022г. | 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 | 10.02.2022г. | 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 |
|  |
| Имитация лыжных ходов с применением статических упражнений на выносливость | 12.02. 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 |