**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 шага  1 Присед на левой ноге – держим 20 секунд;  Смена ног.  2 Присед на правой ноге – держим 20 секунд;  Коньковый ход  1. 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 |