**ПЛАН**

**дистанционных тренировок за период с 15.06.2021 г. по 05.07.2021 г.**

**Тренер по лыжным гонкам: Иванова С.Н.**

**Группа ТЭ – 1.**

**Расписание тренировок**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн** | **Вт** | **Ср** | **Чт** | **Пт** | **Сб** | **Вс** |
| **14.30 – 17.15** | **14.30 – 17.15** | **14.30 – 17.15** | **-** | **14.30 – 17.15** | **11.00– 14.00** | **-** |

|  |  |
| --- | --- |
| Дата тренировочного занятия | Содержание тренировочного занятия |
| 15.06 | Задача: Воспитание силовой выносливости.1. Бег 5 км – тренировочный темп, ходьба – 100 – 150 м, отдых – 3 минуты;2. ОРУ – 10 минут;3. Силовая тренировка:- коньковые приседания на правую, левую ногу – 20 раз + отжимания – 15 раз + прыжки – 30 раз (выпрыгивания вверх из глубокого приседа), через 100 метров бега + 100 метров ходьбы х 4 серии;4. Упражнения с резиновым амортизатором – 2 серии х 5 минут, через 2 минуты отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов);6. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 16.06 | Задачи: воспитание специальной выносливости, совершенствование техники.1. Контрольной упражнение: подтягивания, отдых – 3 минуты, отжимание на брусьях.2. Бег – 3 км – темп разминочный;3. ОРУ – 10 минут;4. Имитация шаговая в подъём с палками 100 метров х 8 раз х 3 серии.5. Лёгкий бег (заминка) – 1 км.6. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 18.06 | Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.1. Бег – 5 км – тренировочный темп, отдых - 3 минуты;2. Гимнастика силовая комплекс. Подтягивания через 20 / 20 раз коньковых приседаний;3. Упражнения с резиновым амортизатором – 2 серии х 5 минут, через 2 минуты отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов).4. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 19.06 | 1. Бег 5 км – тренировочный темп;2. ОРУ – 10 минут;3. Лыжная имитация на месте:- попеременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный одношажный ход – 1 минута;- попеременный двухшажный ход – 1 минута.4. Упражнения Комплекс упражнений для мышц ног и равновесия (видео материал):- отвод ноги в сторону с сопротивлением гимнастического жгута. Корпус должен смотреть прямо, не раскачиваться;- имитация конькового хода и коньковые приседы со жгутами;- имитация конькового хода с утяжелителем или без него на вытянутых руках. Каждое упражнение выполняем в течение 1-2 минут, между упражнениями не отдыхаем, выполняем 3 серии, отдых между сериями 2 минуты.5. Комплекс упражнений на баланс и координацию (видео материал):- быстрый бег на месте с замиранием в позиции на одной ноге;- бег на месте с перешагиванием небольших преград;- коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести с утяжелением или без него.Каждое упражнение выполняем в течение 1-2 минут, между упражнениями не отдыхаем, выполняем 3 серии, отдых между сериями 2 минуты. |
| 21.06. | Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.1. Бег с лыжными палками – 8 км – темп тренировочный;2. Гимнастика силовая комплекс. Подтягивания через 20 / 20 раз коньковых приседаний;3. Упражнения с резиновым амортизатором – 2 серии х 5 минут, через 2 минуты отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов).4. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 мин. |
| 22.06 | Задача: Воспитание силовой выносливости.1. Бег 5 км – тренировочный темп, ходьба – 100 – 150 м, отдых – 3 минуты;2. ОРУ – 10 минут;3. Силовая тренировка:- коньковые приседания на правую, левую ногу – 20 раз + отжимания – 15 раз + прыжки – 30 раз (выпрыгивания вверх из глубокого приседа), через 100 метров бега + 100 метров ходьбы х 4 серии;4. Упражнения с резиновым амортизатором – 2 серии х 5 минут, через 2 минуты отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов);6. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 23.06 | Задачи: воспитание специальной выносливости.1. Бег 5 км – тренировочный темп;2. ОРУ – 10 минут;3. Многоскоки – 20 х 10 прыжков, через 20 метров ходьбы;4. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 24.06. | Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.1. Бег – 5 км – тренировочный темп, отдых - 3 минуты;2. ОРУ – 10 минут;3. Круговая тренировка:- отжимания из упора сзади– 40 сек;- приседания с отягощением (гантели, блин для штанги, большой камень) – 40 сек;- подъём согнутых ног в висе на шведской стенке или турнике (пресс) – 40 сек;- выпрыгивание из положения полуприсед– 40 сек;- подтягивание на перекладине в висе или с опоры - 1 мин.Упражнения выполняем в быстром темпе, отдых между упражнениями – 15 сек, отдых между кругами – 3 минуты, всего – 3 круга.4. Статическая растяжка. |
| 25.06. | 1. Бег 5 км – тренировочный темп;2. ОРУ – 10 минут;3. Лыжная имитация на месте:- попеременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный одношажный ход – 2 минуты;- попеременный двухшажный ход – 2 минуты.4. Упражнения статодинамики (видео материал). Все показанные упражнения выполняем в течении 30 сек. и 15 сек. отдых между упражнениями. Выполняем 2 серии, между сериями отдых 3 минуты. |
| 26.11. | Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости.1. Бег с лыжными палками – 8 км – темп тренировочный;2. Гимнастика силовая комплекс. Подтягивания через 20 / 20 раз коньковых приседаний;3. Упражнения с резиновым амортизатором – 2 серии х 5 минут, через 2 минуты отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов).4. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 28.06 | Задачи: воспитание специальной выносливости, совершенствование техники.1. Контрольной упражнение: подтягивания, отдых – 3 минуты, отжимание на брусьях.2. Бег – 3 км – темп разминочный;3. ОРУ – 10 минут;4. Имитация шаговая в подъём с палками 100 метров х 8 раз х 3 серии.5. Лёгкий бег (заминка) – 1 км.6. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 29.06 | Задачи: воспитание специальной выносливости, совершенствование техники.1. Контрольной упражнение: подтягивания, отдых – 3 минуты, отжимание на брусьях.2. Бег – 3 км – темп разминочный;3. ОРУ – 10 минут;4. Имитация шаговая в подъём с палками 100 метров х 8 раз х 3 серии.5. Лёгкий бег (заминка) – 1 км.6. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 30.06 | Задачи: воспитание специальной выносливости, совершенствование техники.1. Контрольной упражнение: подтягивания, отдых – 3 минуты, отжимание на брусьях.2. Бег – 3 км – темп разминочный;3. ОРУ – 10 минут;4. Имитация шаговая в подъём с палками 100 метров х 8 раз х 3 серии.5. Лёгкий бег (заминка) – 1 км.6. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 02.07 | Задачи: воспитание специальной выносливости, совершенствование техники.1. Контрольной упражнение: подтягивания, отдых – 3 минуты, отжимание на брусьях.2. Бег – 3 км – темп разминочный;3. ОРУ – 10 минут;4. Имитация шаговая в подъём с палками 100 метров х 8 раз х 3 серии.5. Лёгкий бег (заминка) – 1 км.6. Упражнения на растягивание и расслабления – 3 минуты. |
| 03.07 | 1. Бег 5 км – тренировочный темп;2. ОРУ – 10 минут;3. Лыжная имитация на месте:- попеременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный одношажный ход – 1 минута;- попеременный двухшажный ход – 1 минута.4. Упражнения Комплекс упражнений для мышц ног и равновесия (видео материал):- отвод ноги в сторону с сопротивлением гимнастического жгута. Корпус должен смотреть прямо, не раскачиваться;- имитация конькового хода и коньковые приседы со жгутами;- имитация конькового хода с утяжелителем или без него на вытянутых руках. Каждое упражнение выполняем в течение 1-2 минут, между упражнениями не отдыхаем, выполняем 3 серии, отдых между сериями 2 минуты.5. Комплекс упражнений на баланс и координацию (видео материал):- быстрый бег на месте с замиранием в позиции на одной ноге;- бег на месте с перешагиванием небольших преград;- коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести с утяжелением или без него.Каждое упражнение выполняем в течение 1-2 минут, между упражнениями не отдыхаем, выполняем 3 серии, отдых между сериями 2 минуты. |
| 05.07 | 1. Бег 5 км – тренировочный темп;2. ОРУ – 10 минут;3. Лыжная имитация на месте:- попеременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный одношажный ход – 1 минута;- попеременный двухшажный ход – 1 минута.4. Упражнения Комплекс упражнений для мышц ног и равновесия (видео материал):- отвод ноги в сторону с сопротивлением гимнастического жгута. Корпус должен смотреть прямо, не раскачиваться;- имитация конькового хода и коньковые приседы со жгутами;- имитация конькового хода с утяжелителем или без него на вытянутых руках. Каждое упражнение выполняем в течение 1-2 минут, между упражнениями не отдыхаем, выполняем 3 серии, отдых между сериями 2 минуты.5. Комплекс упражнений на баланс и координацию (видео материал):- быстрый бег на месте с замиранием в позиции на одной ноге;- бег на месте с перешагиванием небольших преград;- коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести с утяжелением или без него.Каждое упражнение выполняем в течение 1-2 минут, между упражнениями не отдыхаем, выполняем 3 серии, отдых между сериями 2 минуты. |

**ПЛАН**

**дистанционных тренировок за период с 16.11.2020 г. по 28.11.2020 г.**

**Тренер по лыжным гонкам: Иванова С.Н.**

**Группа НП – 1 (1).**

**Расписание тренировок**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн** | **Вт** | **Ср** | **Чт** | **Пт** | **Сб** | **Вс** |
| **-** | **15.00 – 17.00** | **-** | **15.00 – 17.00** | **-** | **14.00 – 16.00** | **-** |

|  |  |
| --- | --- |
| Дата тренировочного занятия | Содержание тренировочного занятия |
| 17.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Силовая тренировка:- приседания – 10 раз;- отжимания из упора сзади – 10 раз;- выпрыгивания из полуседа – 10 раз.Всего 3 серии, отдых между сериями 3 минуты. |
| 19.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Теоретическое занятие: «Лыжный спорт в России и мире».Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. |
| 21.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Лыжная имитация на месте:- попеременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный бесшажный ход – 1 минута;- попеременный двухшажный ход – 2 минуты.4. Силовые упражнения:- приседания – 10 раз;- отжимания из упора сзади – 10 раз;- выпрыгивания из полуседа – 10 раз.Всего 3 серии, отдых между сериями 3 минуты. |
| 24.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Круговая тренировка:- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 30 сек;- из упора лёжа в упор присев – 30 сек;- подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс) – 30 сек;- приседания с выпрыгиванием – 30 сек.Упражнения выполняем в быстром темпе, отдых между упражнениями – 15 сек, отдых между кругами – 3 минуты, всего – 2 круга. |
| 26.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Теоретическое занятие: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжными гонками».Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. |
| 28.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Лыжная имитация на месте:- попеременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный бесшажный ход – 1 минута;- попеременный двухшажный ход – 2 минуты.4. Комплекс силовых упражнений:- приседания;- отжимания из упора лёжа;- пресс – подъём корпуса;- «лодочка» - подъём корпуса;- выпады назад левая нога;- отжимания из упора сзади;- пресс «ножницы»;- выпады назад правая нога;- пресс «велосипед»;- подъём на носках.Каждое упражнение выполняем в течение 30 сек, между упражнениями 30 сек, выполняем 1 серию. |

**ПЛАН**

**дистанционных тренировок за период с 16.11.2020 г. по 28.11.2020 г.**

**Тренер по лыжным гонкам: Иванова С.Н.**

**Группа НП – 1 (2).**

**Расписание тренировок**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн** | **Вт** | **Ср** | **Чт** | **Пт** | **Сб** | **Вс** |
| **10.00 – 12.00** | **-** | **10.00 – 12.00** | **-** | **10.00 – 12.00** | **-** | **-** |

|  |  |
| --- | --- |
| Дата тренировочного занятия | Содержание тренировочного занятия |
| 16.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Силовая тренировка:- приседания – 10 раз;- отжимания из упора сзади – 10 раз;- выпрыгивания из полуседа – 10 раз.Всего 3 серии, отдых между сериями 3 минуты. |
| 18.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Теоретическое занятие: «Лыжный спорт в России и мире».Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. |
| 20.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Лыжная имитация на месте:- попеременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный бесшажный ход – 1 минута;- попеременный двухшажный ход – 2 минуты.4. Силовые упражнения:- приседания – 10 раз;- отжимания из упора сзади – 10 раз;- выпрыгивания из полуседа – 10 раз.Всего 3 серии, отдых между сериями 3 минуты. |
| 23.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Круговая тренировка:- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 30 сек;- из упора лёжа в упор присев – 30 сек;- подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс) – 30 сек;- приседания с выпрыгиванием – 30 сек.Упражнения выполняем в быстром темпе, отдых между упражнениями – 15 сек, отдых между кругами – 3 минуты, всего – 2 круга. |
| 25.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Теоретическое занятие: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжными гонками».Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. |
| 27.11. | 1. Бег, ходьба на месте, прыжки на скакалке - 15 минут;2. ОРУ – 15 минут;3. Лыжная имитация на месте:- попеременный бесшажный ход – 1 минута;- одновременный бесшажный ход – 1 минута;- попеременный двухшажный ход – 2 минуты.4. Комплекс силовых упражнений:- приседания;- отжимания из упора лёжа;- пресс – подъём корпуса;- «лодочка» - подъём корпуса;- выпады назад левая нога;- отжимания из упора сзади;- пресс «ножницы»;- выпады назад правая нога;- пресс «велосипед»;- подъём на носках.Каждое упражнение выполняем в течение 30 сек, между упражнениями 30 сек, выполняем 1 серию. |