**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. |