

**Тренировочные занятия на дистанционном обучении для группы
начальной подготовки 1 года обучения на отделении лыжные гонки
06.04.2020-12.04.2020г. Тренер-преподаватель Тимошенко Д.В.**

Понедельник.

Разминка: Бег на месте-5 мин.

ОРУ-10 мин.

1) И.П. – О.С.

1 – вращения руками вперед

2 – вращения руками назад

2) И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны;

1 – 2 поворот корпусом вправо

3 - 4 поворот корпуса влево

3) И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – наклон вперед

2 – наклон назад

3 – наклон вправо

4 – наклон влево

4) И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – вращение правой ногой, согнутой в колене

2 – правой ногой – то же

5) Приседания-10 раз.

ОФП-2 серии по 8 упр.

1. Отжимание в упоре лежа-20 раз

2. Пресс в положении лежа-20 раз

3. Выпрыгивание вверх с полного приседа-20 раз

4. Наклоны с отягощением 5 кг.-20 раз

5. Отжимание сзади от стула-20 раз

6. Коньковые приседания 30/30

7. Пружинка-20 раз

8. Жим из-за головы-20 раз

Между сериями отдых – 5 минут.

Гимнастика на растягивание-10 минут.

Среда

Теоретическая подготовка.

ПОНЯТИЕ ГИГИЕНЫ. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гигиена - область медицинской науки о сохранении и улучшении здоровья путём проведения предупредительных мероприятий. Она изучает влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывает мероприятия по профилактике заболеваний.

Практическое претворение в жизнь гигиенических нормативов, правил и мероприятий называется санитарией. Достижения гигиены внедряются путём общественно-гигиенических мероприятий. С этой целью разрабатываются различные санитарные правила и нормы. Для эффективного использования достижений гигиены необходимо, чтобы каждый человек понимал их значение. В связи с этим огромная роль принадлежит санитарному просвещению.

В зависимости от предмета изучения гигиеническая наука подразделяется на:

- гигиену окружающей среды;
- гигиену питания и здоровья;
- гигиену труда;
- социальную гигиену.

Один из ведущих методологических принципов гигиены - принцип единства организма и среды: организм и среда рассматриваются как неразрывное целое, основные элементы единой системы «организм - среда».

Именно на основе изучения особенностей влияния различных факторов внешней среды на организм человека разрабатываются гигиенические

рекомендации, нормы и правила создания благоприятных условий труда, быта, отдыха и занятий физической культурой.

На организм человека могут воздействовать различные факторы внешней среды:

- химические - химические элементы и соединения, находящиеся в воздухе, воде, почве, пище;
- физические - температура, влажность и давление воздуха, радиация, вибрация, шум и т.п.;
- биологические - микроорганизмы, гельминты, грибы;
- социальные факторы - характер трудовой деятельности, питание, жилищно-бытовые условия и др.

Гигиена - наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача - изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия. 1

Цель гигиены - здоровье человека. «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [Всемирная орг. здравоохранения].

Гигиена физического воспитания и спорта - это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся: условий внешней среды, в которых протекают занятия физическими упражнениями; организации и содержания занятий физическими упражнениями; объема и интенсивности физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями; характера питания; технического оснащения и экипировки спортсменов.

Гигиена физической культуры и спорта изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой.

Цель такого изучения - разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Предметом гигиены физического воспитания и спорта как науки является изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры и спорта.

Основная задача гигиены физического воспитания и спорта состоит в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

К основным гигиеническим средствам, применяемым для этого, относятся:

- оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств,
- применяемых в процессе занятий физическими упражнениями;
- рациональное питание;
- оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;
- закаливание.

Суббота

Разминка: бег на месте-5 минут

Гимнастика общеразвивающая:

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Круговые вращения руками | 30/30 |
| 2. Рывки руками в стороны | 20-30 |
| 3. Рывки руками вверх-вниз попеременно | 20-30 |
| 4. "Вертолет" | 20-30 |
| 5. "Мельница" ("Самолет") | 20-30 |
| 6. Круговые вращения туловищем | 20-30 |
| 7. Приседания на двух ногах | 20-30 |
| 8. Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") | в комнате по кругу 3 круга |
| 9. Коньковые приседания | 30/30 |
| 10. Размахивания руками, ногами - 1 мин. | 30/30 |

Гимнастика силовая 3 серии:

Отжимание в упоре лежа-20 раз

Коньковые приседания 30/30 раз

Отдых между серией 1,5 минуты

Гимнастика на растягивание-10 минут.

Восстановительные мероприятия:

Баня и по возможности массаж.

**Тренировочные занятия на дистанционном обучении для учебно-тренировочной группы 4 года обучения на отделении лыжные гонки
06.04.2020-12.04.2020г. Тренер-преподаватель Тимошенко Д.В.**

Понедельник

Разминка:

Бег на месте-5 минут

ОРУ-10 минут

ОФП 3 серии

1. Отжимание в упоре лежа-30 раз
2. Пресс в упоре лежа-30 раз
3. Выпрыгивание вверх с полного приседа-30 раз
4. Работа с резиной (попеременным)-5 минут
5. Жим из-за головы с отягощением 5 кг-30 раз
6. Пружинка-30 раз
7. Коньковые приседания 60/60
8. Наклоны с отягощением-30 раз
9. Работа с резиной (одновременно)
10. Пистолетик-10 раз (на каждую ногу)

Отдых между сериями-5 минут

Гимнастика на растягивание-10 минут

Вторник

Теоретическая подготовка:

Тема: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам).

Задание: Найти информацию по этой теме в интернете и изучить.

Среда

Разминка:

Бег на месте-5 минут

ОРУ-10 минут

Основная часть:

Работа с лыжным эспандером 6 серий по 10 минут

Серия состоит:

Одновременно 5 минут

Попеременно 5 минут

Между сериями отдых 5 минут

Гимнастика на растяжение-10 минут

Четверг

Отдых

Пятница

Разминка:

Бег на месте-5 минут

ОРУ-10 минут

Основная часть:

Упражнение	Подходы	Повторения	Отдых в секундах после подхода	Отдых после упражнения в минутах
Сведение рук с эспандером	3	12	45	2
Вращения с эспандером	3	15	45	2
Имитация ударов	3	12	45	2
Приседания	5	20	60	2
Тяга к плечам	3	12	45	2
Взмах вверх	3	12	45	2
Повороты со жгутом	3	12	45	2
Взмахи в разные стороны	3	12	45	2
Прыжки через скакалку	5	1,5 минуты	30	-

Гимнастика на рстягивание-10 минут

Суббота

Теоретическая подготовка:

Тема: Федеральные стандарты спортивной подготовки вид спорта лыжные гонки.

Задание: Найти информацию по этой теме в интернете и изучить.

Воскресенье

Восстановительные мероприятия:

Баня и массаж.