

Комплекс учебно-тренировочных занятий для лыжников-гонщиков ГНП- 2 года обучения на дистанционной форме обучения на период карантина.

Тренер-преподаватель Струговец.В.А.

Понедельник.

1.Разминка –Бег на месте 3-мин или велотренажер 5-мин.

Общеразвивающие упражнения .

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.
3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.
4. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.
6. И. п. — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3
8. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.
9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.
10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

ОФП лыжников-гонщиков.

2 серии

- 1.подтягивание на перекладине 5-8раз
- 2.выпрыгивание с полу-приседа вверх 15-раз
- 3.упор лежа, прыжком поднос коленей к груди и выброс ног назад с прогибом спины 15-раз
- 4.класическое глубокое выпрыгивание на левую-правую ногу . 5.отжимание в упоре лежа 30-раз
- 6.нашагивание на лавку сменяя ногу с прыжком 30-раз
- 7.упражнение для мышц живота/пружинка/.
- 8.приседание с выносом рук вперед 30-раз
- 9.упор лежа на локтях, туловище прямое 20сек
- 10.прыжки на лавку двумя ногами 30-раз

Между сериями отдых 3-5минут. Упражнения на растяжение\заминка\-5-10мин

Вторник

1.Разминка –Бег на месте 3-мин.

Общеразвивающие упражнения

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью.

1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Равномерная тренировка на велотренажере. 1серия 15мин. Сила усилия на тренажере малая. чсс-не более 160-уд.мин

Упражнение на растяжение\заминка\-5-10мин.

Пятница.

Силовая тренировка на ноги, на лестнице в подъезде дома.

Общеразвивающие упражнения.

1. руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью.
1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо,
3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. И.п.- стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.п.
12. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Силовая тренировка на ноги, на лестнице, в подъезде дома. 2- пролета.

1. Бег вверх по лестнице, наступать на каждую ступеньку
2. Бег через одну ступеньку
3. Бег через две ступеньки
4. Прыжковая-коньковая на лестница
5. Бег с максимальной скоростью
6. Бег с максимальной частотой
7. Прыжки вверх по лестнице на левой ноге, правой ноге
8. Встать боком к лестнице – прыжки на правой и левой ноге
9. Прыжки на прямых ногах \как заяц\
 - а. на каждую ступеньку
 - б. на каждую ступеньку из стороны в сторону
 - в. Через одну ступеньку
 - г. через одну ступеньку из стороны в сторону

10 . Прыжки

- а. два вперед ,один назад ,
- б. три вперед, два назад.

11. Ходьба «Гусинным шагом»

- а. колени вперед,
- б. колени в стороны,
- в. спуститься спиной вперед,
- г. подняться спиной вперед.

12. «Гусинным шагом» прыжками один вверх или два вверх , три маленьких на месте.

Заминка\растяжка\-15-20мин.