

**Комплекс учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки 3 года обучения на дистанционной форме обучения с 13.04.2020г. по 19.04.2020г. Отделение: Лыжные гонки.
Тренер-преподаватель Петров В.Г.**

Вторник 14.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №1.

Тема: Силовая выносливость.

Теоретическое задание: найти в интернете и прочитать статьи, посмотреть видео про силовую выносливость (для чего нужны тренировки на силовую выносливость; какие физические упражнения развивают силовую выносливость; в каких зонах интенсивности выполняются упражнения на развитие силовой выносливости).

1. Разминка: бег на месте 7 минут; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно 7 раз в правую сторону, 7 раз в левую сторону; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту; бег на месте с захлестом голени 1 минуту; упражнение пружинка 1 минута; прыжки на месте с круговыми вращениями рук 10 раз вперёд, 10 назад 3 повторения (беговые и прыжковые упражнения выполняем мягко приземляясь с носка на пятку на слегка согнутую в коленном суставе ногу). ОРУ 5 минут: различные рывки, вращения, наклоны, повороты, махи (все упражнения выполняются интенсивно, чтобы разогреть мышцы и связки, подготовить их к дальнейшей работе).

2. Основная часть: развитие силовой выносливости.

Все упражнения выполняем технически качественно и в одном темпе. Между упражнениями отдых 30 секунд, между комплексами 2 минуты. Каждый комплекс выполняем 3 раза. Количество повторений каждого упражнения 20 раз, упражнений на «статiku» 20 секунд. Все упражнения выполняем без отягощений.

1 комплекс: отжимание из упора лёжа; пресс из положения лёжа на спине; приседание; «планка».

2 комплекс: отжимание из упора сзади; пружинка, выпрыгивание; «планка горка».

3 комплекс: тачка (из упора лёжа ходьба на руках 20 шагов по комнате); «лодочка»; коньковые приседания; «боковая планка» на локтях (правым, левым боком по 20 секунд).

3. Заключительная часть: гимнастические упражнения на расслабление и растяжение мышц и связок 10 минут.

Четверг 16.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №2.

Тема: Одновременный бесшажный ход.

Теоретическое задание: найти в интернете и прочитать статьи, посмотреть видео про технику одновременного бесшажного хода (подводящие упражнения; на каких рельефах местности используется; в чём заключается эффективность и экономичность движений; какие силовые и имитационные упражнения применяются лыжниками-гонщиками в подготовительный период, для лучшего освоения одновременного бесшажного хода).

1. Разминка: бег на месте 7 минут; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно 7 раз в правую сторону, 7 раз в левую сторону; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту; бег на месте с захлестом голени 1 минуту; упражнение пружинка 1 минута; прыжки на месте с круговыми вращениями рук 10 раз вперёд, 10 назад 3 повторения (беговые и прыжковые упражнения выполняем мягко приземляясь с носка на пятку на слегка согнутую в коленном суставе ногу). ОРУ 5 минут: различные рывки, вращения, наклоны, повороты, махи (все упражнения выполняются интенсивно, чтобы разогреть мышцы и связки, подготовить их к дальнейшей работе).

2. Основная часть: подводящие имитационные упражнения одновременного бесшажного хода.

Принять стойку лыжника (ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах; плечи слегка опущены; взгляд направлен вперёд).

1 упражнение: имитационная работа рук одновременного бесшажного хода 5 минут (ладони слегка сжаты в кулак; руки расслаблены). Через 1 минуту отдыха повторить упражнение.

2 упражнение: имитационная работа рук одновременного бесшажного хода с подключением ног 5 минут (ладони слегка сжаты в кулак; руки расслаблены; при выносе рук, таз подаём вперёд, встаём на носки). Через 1 минуту отдыха повторить упражнение.

3 упражнение: имитационная работа рук одновременного бесшажного хода с подключением ног 5 минут (ладони слегка сжаты в кулак; руки расслаблены; при выносе рук, таз подаём вперёд, встаём на носки и делаем небольшой прыжок вперёд одновременно с маховым движением рук). Через 1 минуту отдыха повторить упражнение.

3. Заключительная часть: гимнастические упражнения на расслабление и растяжение мышц и связок 10 минут.

Суббота 18.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №3.

Тема: Прыжковые упражнения.

Теоретическое задание: найти в интернете и прочитать статьи, посмотреть видео на тему прыжковых упражнений (какие физические качества развивают прыжковые упражнения; предупреждение травматизма при выполнении прыжков; разнообразие прыжковых упражнений в подготовке лыжников-гонщиков).

1. Разминка: бег на месте 7 минут; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно 7 раз в правую сторону, 7 раз в левую сторону; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту; бег на месте с захлестом голени 1 минуту; упражнение пружинка 1 минута; прыжки на месте с круговыми вращениями рук 10 раз вперёд, 10 назад 3 повторения (**беговые и прыжковые упражнения выполняем мягко приземляясь с носка на пятку на слегка согнутую в коленном суставе ногу**). ОРУ 5 минут: различные рывки, вращения, наклоны, повороты, махи (**все упражнения выполняются интенсивно, чтобы разогреть мышцы и связки, подготовить их к дальнейшей работе**).

2. Основная часть: комплекс прыжковых упражнений.

Каждое упражнение выполняем по 40 секунд, по три подхода. Отдых между подходами 1 минута.

- а) Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов поочередно.
- б) Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу.
- в) Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, спружинить. Увеличить ширину прыжка. Усиленно работать руками.
- г) Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх.
- д) Пружинистые прыжки с полуприседа вверх с маховым движением рук, приземление в исходное положение.
- е) Прыжки с глубокого выпада вперёд, со сменой ног и маховым разноимённым движением рук.

3. Заключительная часть: гимнастические упражнения на расслабление и растяжение мышц и связок 10 минут.

Воскресенье 19.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №4.

Тема: Имитационная работа с резиной (эспандер лыжника).

Теоретическое задание: найти в интернете и прочитать статьи, посмотреть видео про различные тренировочные комплексы с резиной (на каких этапах подготовки уделяется больше времени для работы с резиной; на развитие каких групп мышц направлены учебно-тренировочные занятия с резиной).

1. Разминка: бег на месте 7 минут; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно 7 раз в правую сторону, 7 раз в левую сторону; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту; бег на месте с захлестом голени 1 минуту; упражнение пружинка 1 минута; прыжки на месте с круговыми вращениями рук 10 раз вперёд, 10 назад 3 повторения (**беговые и прыжковые упражнения выполняем мягко приземляясь с носка на пятку на слегка согнутую в коленном суставе ногу**). ОРУ 5 минут: различные рывки, вращения, наклоны, повороты, махи (**все упражнения выполняются интенсивно, чтобы разогреть мышцы и связки, подготовить их к дальнейшей работе**).

2. Основная часть: комплекс имитационных упражнений с резиной.

Закрепить резину на 20-30 см выше головы, принять стойку лыжника (ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах; плечи слегка опущены; взгляд направлен вперёд; следим за натяжением резины). Между упражнениями отдых 1 минута.

1 упражнение: попеременная работа рук средним темпом 10 минут (руку выносим до уровня глаз, слегка согнутую в локтевом суставе; маховым движением заводим руку за таз, выпрямляя её и раскрывая ладонь, расслабляя руку).

2 упражнение: одновременная работа рук средним темпом 10 минут (руки выносим до уровня глаз, слегка согнутые в локтевом суставе; маховым движением доводим руки до таза, придавая им ускорение лёгким наклоном спины и одновременно слегка сгибаем ноги в коленных суставах).

3 упражнение: попеременная работа рук высоким темпом 1 минуту (держать темп и сохранять технику движений).

4 упражнение: одновременная работа рук высоким темпом 1 минуту (держать темп и сохранять технику движений).

3. Заключительная часть: гимнастические упражнения на расслабление и растяжение мышц и связок 10 минут.