

**Комплекс учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы 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: Попеременный двухшажный ход.**

Теоретическое задание: найти в интернете и прочитать статьи, посмотреть видео про технику попеременного двухшажного хода (подводящие упражнения; на каких рельефах местности используется; в чём заключается эффективность и экономичность движений).

1. Разминка: бег на месте 2-3 минуты; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно 5 раз в правую сторону, 5 раз в левую сторону; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту; прыжки на месте с круговыми вращениями рук 4 раза вперёд, 4 назад 3 повторения. 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 попеременного двухшажного хода.

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

1 упражнение: имитационная работа рук попеременного двухшажного хода 3 минуты (ладони слегка сжаты в кулак, руки расслаблены). Через 1 минуту отдыха повторить упражнение.

2 упражнение: имитационная работа рук попеременного двухшажного хода с маховым движением ноги 1 минута стоя на правой ноге, 1 минута на левой. Через 1 минуту отдыха повторить упражнение.

3 упражнение: имитационная работа рук попеременного двухшажного хода с имитационной работой ног 1 минуту. Через 1 минуту отдыха повторить упражнение.

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

Среда 15.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №2.

Тема: Силовая подготовка лыжника-гонщика.

Теоретическое задание: найти в интернете и прочитать статьи, посмотреть видео про силовую подготовку лыжников-гонщиков (какое значение играет силовая подготовка в достижении высоких результатов; правильное распределение силовой нагрузки в тренировочном процессе в младшем школьном возрасте).

1. Разминка: бег на месте 2-3 минуты; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно 5 раз в правую сторону, 5 раз в левую сторону; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту; прыжки на месте с круговыми вращениями рук 4раза вперёд, 4 назад 3 повторения. 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: силовая подготовка.

Все упражнения выполняем технически качественно и в одном темпе. Каждое упражнение выполняем по 2 подхода. Между подходами отдых 30 секунд, между упражнениями 1 минута.

1 упражнение: отжимание из упора лёжа 15 раз;

2 упражнение: пресс, лёжа на полу 20 раз (руки в замок за затылок, локти прижимаются к полу, колени согнуты, стопы прижаты к полу);

3 упражнение: приседание 20 раз (пятки от пола не отрываются, таз опускаем полностью);

4 упражнение: отжимание из упора сзади от скамейки 20 раз (спину держим ровно, сгибаем локти, ноги прямые, таз опускаем ниже).

5 упражнение: пружинка 15 раз (из положения лёжа на спине руки за головой в замок, одновременно поднимаем туловище и ноги, согнутые в коленях, при выпрямлении ноги пола не касаются);

6 упражнение: выпрыгивание вверх из положения сидя 15 раз (после прыжка приседаем полностью, в прыжке выпрямляем ноги).

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

Пятница 17.04.2020г.

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 2-3 минуты; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно 5 раз в правую сторону, 5 раз в левую сторону; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту; прыжки на месте с круговыми вращениями рук 4раза вперёд, 4 назад 3 повторения. 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 20 секунд, по три подхода. Отдых между подходами 1 минута.

- а) Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.
- 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) Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперёд; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад); прыжок полукольцом.

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