Дистанционное обучение по лыжным гонкам (НТЭ) 1 год обучения

Тренер- преподаватель Сагдиев Р.С.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | 18.01.2021 | 15.00 | Разминка 15-20 минут. 1. Лежа на спине крутить ногами «велосипед». 30 раз вперед, 30 раз назад. 2. Упражнение для мышц рук и ног – 3 подхода по 25-30 раз, отдых между подходами 2 минуты. 3. Отжимание – 3 подхода по 20 раз, отдых между подходами 2 минуты. 4. Имитация классического хода – 10 минут. 5. Заминка - упражнения на растяжку. |  |  |
| 2. | 19.01.2021 | 15.00 | Разминка 15-20 минут. 1. Отжимание – 3 подхода по 20 раз , отдых между подходами 2 минуты. 2. Упражнение на пресс – 3 подхода по 20-25 раз, отдых между подходами 3 минуты. 3. Приседание между стульями на одной ноге, другая вытянута вперед – 3 подхода по 10 раз, отдых между подходами - 2 минуты. Меняем ноги. 4. Имитация конькового хода - 10 минут. 5. Заминка - упражнения на растяжку. |  |  |
| 3. | 20.01.2021 | 15.00 | Разминка 15-20 минут. 1. Приседание – 3 подхода по 20-25 раз, отдых между подходами 2 минуты. 2. Упражнения на мышц живота (пресс) – 3 подхода по 15-20 раз, отдых между подходами – 3 минуты. 3. Имитация классического хода – 10 минут. 4. Прыжки на скакалке – 1 минута. 5. Заминка - Упражнения на растяжку. |  |  |
| 4. | 21.01.2021 | 15,00 | Разминка на скакалке 15-20 минут. Прыгать на одной и двух ногах. 1. Отжимание – 3 подхода по 15-20 раз, отдых между подходами 3 минуты. 2. Упражнения на мышц живота (пресс) – 3 подхода по 15-20 раз, отдых между подходами 3 минуты. 3. Имитация конькового хода – 10 минут. 4. Заминка – упражнения на растяжку. |  |  |
| 5. | 22.01.2021 | 15.00 | Разминка 15-20 минут (прыжки через скакалку). 1. Приседание – 3 подхода по 25-30 раз ,отдых между подходами 2 минуты. 2. Отжимание - 3 подхода по 25 раз, отдых между подходами 3 минуты. 3. Упражнение на мышц живота (пресс) - 3 подхода по 20-25 раз, отдых между подходами 3 минуты. 4. Лежа на спине ногами выполняем «ножницы» - 2 подхода по 30 раз, отдых между подходами 1 минута. 5. Имитация классического хода – 10 минут. 6. Заминка – упражнения на растяжку. |  |  |
|  |  |  | ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ (НТЭ) 2 год обучения. Тренер – преподаватель Сагдиев Р.С. |  |  |
| 1. | 18.01.2021 | 15.00 | Разминка : « зарядка лыжника «: 1. Ходьба на месте с махами руками – 3 минуты. 2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук – 15 раз. 3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс по 10 раз. 4. Круговые движения руками вперед, назад – 20 раз. 5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны -20 раз. 6. Прыжки со сменой ног из положения стоя с разноименными движениями рук – 20 раз. Тренировка: 1. Жим гантелей лежа – 3 подхода по 10 раз. 2. Разведение гантелей лежа – 3 подхода по 10 раз. 3. Махи с гантелями стоя – 2 подхода по 15 раз. 4. Жим гантелей сидя – 2 подхода по 20 раз. 5. Отжимание от стульев – 2 подхода по 15-20 раз. 6. Планка – 60 секунд. |  |  |
| 2. | 19.01.2021. | 15.00 | Разминка : 1. Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей -15 раз. 2. Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад – 30 раз. 3. Вращение тазом по 20 раз в каждую сторону. 4. Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы. 5. Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 20 раз. 6. Наклоны с касанием пола руками – 20 раз. 7. За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног. 8. Бег на месте – 1 минуту. Тренировка: 1. Приседание обычное - 3 подхода по 20 раз. Отдых между подходами 2 минуты. 2. Приседание с гантелями - 3 подхода по 15 раз. 3. Выпады с гантелями - 3 подхода, на каждую ногу по 15 раз. 4. Лежа на спине крутить «велосипед» - 30 раз вперед, 30 раз назад - 3 подхода по 30 раз. 5. Планка - 60 секунд. |  |  |
| 3. | 20.01.2021. | 15.00 | Разминка: 1. Вращения руками \локтями, кистями вперед и назад по 20 раз. 2. Вращение тазом по 20 раз в каждую сторону. 3. Вращение голеностопом по 25 раз в каждую сторону левой \ правой ногой. 4. Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 10 раз. 5. Наклоны с касанием пола руками по 20 раз. 6. Прыжки на месте – 25 раз. 7. Бег на месте 1 минуту. Тренировка: ОФП лыжников-гонщиков. . 1. Выпрыгивание с полуприседа вверх – 20 раз. 2. Упор лежа , прыжком поднос коленей к груди и выброс ног назад с прогибом спины – 15 раз. 3. Классическое глубокое выпрыгивание на левую-правую ногу - 15 раз. 4. Отжимание в упоре лежа - 20 раз. 2 серии. Отдых между сериями – 5 минут. |  |  |
| 4. | 21.01.2021 | 15.00 | Разминка: бег на месте – 5 минут; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно – 10 раз в правую сторону, 10 раз в левую сторону ; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук – 1 минуту. Прыжки на месте с круговыми вращениями рук - 10 раз вперед, 10 раз назад. 3 повтора . ОРУ 5 минут: различные рывки, вращения, наклоны, повороты, махи. Тренировка: Силовая тренировка. 1. Бег вверх по лестнице, наступать на каждую ступеньку. 2. Бег через одну ступеньку. 3. Бег через 2 ступеньки. 4. Прыжковая, коньковая на лестнице. 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 ноге и левой ноге. 9. Прыжки на прямых ногах (как зайка) : а). на каждую ступеньку. б ). На каждую ступеньку из стороны в сторону. в). Через одну ступеньку. г). Через одну ступеньку из стороны в сторонку. 10. Прыжки: а) два вперед, один назад. б) три вперед, две назад. Выполнить на лестнице в подъезде дома, два пролета. |  |  |
| 5. | 22.01.2021 | 15.00 | Разминка: «зарядка лыжника». 1. Ходьба на месте с махами руками 3 минуты. 2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук - 15 раз. 3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс по 10 раз. 4. Круговые движения руками вперед, назад – 15 раз. 5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны – 15 раз. 6. Прыжки со сменой ног из положения стоя с разноименными движениями рук – 15 раз. Тренировка: ОФП лыжников-гонщиков. 1. Приседание с выносом рук вперед – 30 раз. 2. Отжимание - 25-30 раз. 3. Нашагивание на лавку сменяя ногу с прыжком – 30 раз. 4. Прыжки на лавку двумя ногами - 30 раз. 5. Упражнение на мышц живота (пресс) - 2 подхода по 25 раз. 6. Планка – 60 секунд. 2 серии. Отдых между сериями 5 минут. |  |  |

Дистанционное обучение по лыжным гонкам (НТЭ) 2 год обучения

Тренер-преподаватель Сагдиев Р.С.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | 18.01.2021 | 15.00 | Разминка: бег на месте 5 минут, бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно – 10 раз в правую сторону , 10 раз в левую сторону ; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук – 2 минуты. Прыжки на месте с круговыми вращениями рук – 10 раз вперед, 10 раз назад. 3 повтора. ОРУ 10 минут: различные рывки, вращения, наклоны , повороты, махи. Тренировка : ОФП лыжников-гонщиков. 1. Приседание с выносом рук вперед – 30 раз. 2. Упражнение на мышц живота (пресс) - 3 подхода по 20 раз. 3. Упор лежа , прыжком поднос коленей к груди и выброс ног назад с прогибом спины - 15 раз. 4. Выпрыгивание с полуприседа вверх – 15 раз. 5. Классическое глубокое выпрыгивание на левую – правую ногу – 15 раз. 6. Планка – 60 секунд. |  |  |
| 2. | 19.01.2021 | 15.00 | Разминка : «зарядка лыжника». 1. Ходьба на месте с махами руками - 3 минуты. 2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук 15 раз. 3. Наклоны туловища в стороны, вперед , назад, руки на пояс - по 10 раз. 4. Круговые движения руками вперед, назад - 15 раз. 5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны- 15 раз. 6. Прыжки со сменой ног из положения стоя с разноименными движениями рук - 15 раз. Тренировка: ОФП лыжников – гонщиков. 1. Приседание с выносом рук вперед - 30 раз. 2. Отжимание обычное - 25-30 раз. 3. Нашагивание на лавку сменяя ногу с прыжком - 30 раз. 4. Прыжки на лавку двумя ногами - 30 раз. 5. Упражнение на мышц живота (пресс) - 2 подхода по 25 раз. 6. Планка - 60 секунд. |  |  |
| 3. | 20.01.2021 | 15.00 | Разминка: 1. Вращения руками \локтями, кистями вперед и назад - 25 раз. 2. Наклоны вперед , назад, влево, вправо по 20 раз. 3. Наклоны с касанием пола руками 20 раз. 4. Вращение тазом по 20 раз в каждую сторону. 5. Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы. 6. Прыжки на месте 30 раз. 7. Бег на месте - 1 минуту. Тренировка: Принять стойку лыжника (ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах, плечи слегка опущены, взгляд направлен вперед). 1 упражнение: имитационная работа рук попеременного двухшажного хода – 5 минут (ладони слегка сжаты в кулак, руки расслаблены). Через 1минуту 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 повторить упражнение. 3 упражнение: имитационная работа рук попеременного двухшажного хода с имитацией работой ног - 1 минуту. Через 1 минуту отдыха повторить упражнение. |  |  |
| 4. | 21.01.2021 | 15.00 | Разминка: бег на месте 5 минут ; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук- 2 минуты; бег на месте с захлестом голени – 1 минута; упражнение пружинка - 1 минута; прыжки на месте с круговыми вращениями рук – 10 раз вперед, 10 раз назад – 3 повтора; ОРУ – 5 минут: различные рывки  , вращения, наклоны, повороты, махи. Тренировка: подводящие имитационные упражнения одновременного бесшажного хода. Принять стойку лыжника (ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах; плечи слегка опущены; взгляд направлен вперед). 1 упражнение: имитационная работа рук одновременного бесшажного хода - 5 минут. Через 1минуту 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 подаем вперед, встаем 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 подаем вперед, встаем на носки и делаем небольшой прыжок вперед одновременно с маховыми движениями рук). Через 1 минуту отдыха повторить упражнение. |  |  |
| 5. | 22.01.2021 | 15.00 | Разминка :»зарядка лыжника». 1 Медленный бег на месте - 5 минут. 2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук – 15 раз. 3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс – по 10 раз. 4. Круговые движения руками вперед , назад -20 раз. 5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны – 15 раз. 6. Прыжки со сменой ног из положения стоя с разноименными движениями рук - 15 раз. Тренировка: 1. Приседание - 3 подхода по 20 раз. 2. Приседание с гантелями - 3 подхода по 20 раз. 3. Отжимание - 3 подхода по 15-20 раз. 4. Отжимание со стульев - 3 подхода по 20 повторов. 5. Планка - 2 подхода по 45 секунд. |  |  |