Дистанционное обучение по лыжным гонкам (НТЭ) , 1год обучения.

Тренер-преподаватель Сагдиев Р.С.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №:п/п | Дата проведений занятий | Время проведения занятий | Содержание и дозировка | Используемые ресурсы для изучения материала | Интернет-платформа тренера-преподавателя для консультаций |
| 1. | 25.01.2021г. | 15.00 | Разминка 15-20 минут. 1. Отжимание - 3 подхода по 15-20 раз , отдых между подходами 3 минуты. 2. Приседание между стульями на одной ноге , другая вытянута вперед - 3 подхода по 15 раз , меняем ноги. 3. Упражнения на мышцы пресса – 3 подхода по 20-25 раз , отдых между подходами 3 минуты. 4. Упражнения на укрепление стопы , каждое упражнение выполнять по 1 минуте. 5. Имитация классического хода с лыжными эспандерами (можно резиновый бинт) - 5-10 минут. 6. Заминка - упражнения на растяжку. |  |  |
| 2. | 26.01.2021г. | 15.00 | Разминка 15-20 минут. 1. Бег на месте - 2 минуты. 2. Упражнения на мышцы пресса - 3 подхода по 25 раз , отдых между подходами - 3 минуты. 3. Отжимание - 3 подхода по 20 раз , отдых между подходами – 3 минуты. 4. Упражнения на гибкость. Медленно протянуть загруженные мышцы - 3 минуты. 5. Имитация конькового хода с лыжными эспандерами (можно резиновый бинт) - 5-10 минут. 6. Заминка - упражнения на растяжку. |  |  |
| 3. | 27.01.2021г. | 15.00 | Разминка 15-20 минут. 1. Лежа на спине крутить ногами «велосипед» - 30 раз вперед , 30 раз назад. 2. Упражнения для мышц рук и ног - 3 подхода по 20-25 раз , отдых между подходами - 3 минуты. 3. Отжимание - 3 подхода по 20 раз , отдых между подходами - 3 минуты. 4. Махи ногами лежа на спине - 5 подходов по 20 раз на каждую ногу. 5. Имитация классического хода с лыжными эспандерами (можно резиновый бинт) - 5-10 минут. 6. Заминка - упражнения на растяжку. |  |  |
| 4. | 28.01.2021г. | 15.00 | Разминка 15-20 минут. 1. Прыжки через скакалку - 1-2 минуты. 2. Приседание - 3 подхода по 20-25 раз , отдых между подходами – 3 минуты. 3. Упражнение на мышцы пресса - 3 подхода по 20 раз , отдых между подходами – 3 минуты. 4. Махи ногами лежа на боку - 5 подхода по 20 раз на каждую ногу. 5. Имитация конькового хода с лыжными эспандерами (можно резиновый бинт) - 5-10 минут. 6. Заминка - упражнения на растяжку. |  |  |
| 5. | 29.01.2021г. | 15.00 | Разминка 15-20 минут на скакалке. 1. Отжимание - 3 подхода по 20 раз , отдых между подходами - 3 минуты. 2. Приседание между стульями на одной ноге , другая вытянута вперед - 3 подхода по 15 раз , меняем ноги , отдых между подходами 2 минуты. 3. Упражнение на мышцы живота (пресс) - 3 подхода по 25 раз , отдых между подходами 3 минуты. 4. Упражнения для укрепления стопы и икроножных мышц - 3 подхода по 20 раз , отдых между подходами 3 минуты. 5. Имитация классического хода с лыжными эспандерами (можно резиновый бинт) - 5 - 10 минут. 6. Заминка - упражнения на растяжку. |  |  |

Дистанционное обучение по лыжным гонкам (НТЭ) 2 год обучения.

Тренер – преподаватель Сагдиев Р.С.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №:п/п | Дата проведений занятий | Время проведения занятий | Содержание и дозировка | Используемые ресурсы для изучения материала | Интернет-платформа тренера-преподавателя для консультаций |
| 1. | 25.01.2021г. | 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. За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам , тянем мышцы ног. 4. Наклоны вперед , назад , влево , вправо - 15 раз. 5. Наклоны с касанием руками пола – 15 раз. 6. Вращение тазом по 15 раз в каждую сторону. 7. Подъем коленей к груди , растягиваем мышцы. 8. Бег на месте - 1 минуту. Тренировка: 1. Приседания обычные - 3 подхода по 10-15 повторов. 2. Приседания с гантелями - 3 подхода по 10-15 повторов. 3. Отжимание обычное - 3 подхода по 10-15 повторов. 4. Отжимание со стульев - 2 подхода по 20 повторов. 5. Планка - 2 подхода по 45 секунд. |  |  |
| 2. | 26.01.2021г. | 15.00 | Разминка: 1. Бег на месте 3 минуты ; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук - 1 минуту. 2. Прыжки на месте с круговыми вращениями рук - 5 раз вперед , 5 раз назад - 3 повтора. 3. ОРУ - 5 минут : различные рывки , вращения , наклоны , повороты , махи. 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 - 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. | 27.01.2021г. | 15.00 | Разминка : 1. Вращение руками \ локтями , кистями вперед и назад по 15-20 раз. 2. Наклоны вперед , назад , влево , вправо по 10 раз. 3. Наклоны с касанием руками пола - 15-20 раз. 4. Вращение тазом по 10 раз в каждую сторону. 5. Вращения голеностопом по 15 раз в каждую сторону левой\правой ногой. 6. Прыжки на месте 25-30 раз. 7. Бег на месте 1 минуту. Тренировка : 1. Приседания обычные - 3 подхода по 10-15 повторов. 2. Приседания с гантелями - 3 подхода по 10-15 повторов. 3. Выпады с гантелями - 3 подхода , на каждую ногу по 10-15 повторов. 4. Лежа на спине ногами крутить «велосипед» - 30 раз вперед , 30 раз назад. |  |  |
| 4. | 28.01.2021г. | 15.00 | Разминка : «зарядка лыжника» . 1. Ходьба на месте с махами руками - 2 минуты. 2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук - 15-20 раз. 3. Наклоны туловища в стороны , вперед , назад ,руки на пояс по 10-15 раз. 4. Круговые движения руками вперед , назад - 10-15 раз. 5. Поочередные выпады вперед , руки в стороны - 15-20 раз. 6. Прыжки со сменой ног из положения стоя с разноименными движениями рук - 15-20 раз. Тренировка : 1. Жим гантелей лежа - 3 подхода по 15-20 раз. 2. Разведение гантелей лежа - 3 подхода по 15-20 раз. 3. Жим гантелей сидя - 3 подхода по 15-20 раз. 4. Махи с гантелями стоя - 2 подхода по 15-20 раз. 5. Отжимание от стульев - 2 подхода по 20 раз. |  |  |
| 5. | 29.01.2021г. | 15.00 | Разминка : Бег на месте 5 минут ; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно – 5-10 раз в правую сторону , 5-10 раз в левую сторону ; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту. Прыжки на месте с круговыми вращениями рук - 5 раз вперед , 5 раз назад . 3 повтора. ОРУ 5 минут : различные рывки , вращения , наклоны , повороты , махи. Тренировка : Развитие силовой выносливости. Все упражнения выполняются в одном темпе. Между упражнениями отдых 30 секунд ,между комплексами 2 минуты. Каждый комплекс выполняем 3 раза . Количество повторений каждого упражнения 15 раз , упражнений на «статику» 30 секунд. 1 комплекс : отжимание из упора лежа , пресс из положения лежа , приседание. 2 комплекс : отжимание из упора сзади , пружинка , выпрыгивание. 3 комплекс : «планка», «лодочка «, коньковые приседания. |  |  |

Дистанционное обучение по лыжным гонкам (НТЭ) 2 год обучения.

Тренер – преподаватель Сагдиев Р.С.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №:п/п | Дата проведений занятий | Время проведения занятий | Содержание и дозировка | Используемые ресурсы для изучения материала | Интернет-платформа тренера-преподавателя для консультаций |
| 1. | 25.01.2021г. | 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 – 15-20 раз. 3. Наклоны туловища в стороны , вперед , назад , руки на пояс по 10-15 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 : ОФП лыжников-гонщиков. 1. Выпрыгивание с полуприседа вверх – 15 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. 4. Отжимание в упоре лежа 25-30 раз. 2 серии. Отдых между сериями 5 минут. |  |  |
| 2. | 26.01.2021г. | 15.00 | Разминка : бег на месте 5 минут ; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту ; бег на месте с вращениями вокруг своей оси поочередно: 10 раз в правую сторону , 10 раз в левую сторону ; прыжки на месте с круговыми вращениями рук : 10 раз вперед , 10 раз назад - 3 повтора. ОРУ 5 минут : различные рывки , вращения , повороты , наклоны , 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 - 3 минуты. Через 1 минуту отдыха повторить упражнение. 2 упражнение : имитационная работа рук одновременного бес шажного хода с подключением ног - 3 минуты (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 - 3 минуты (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 упражнения. |  |  |
| 3. | 27.01.2021г. | 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 - 15 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 : ОФП лыжника-гонщика. 1. Приседания с выносом рук вперед 30 раз. 2. Отжимания обычные - 25- 30 раз. 3. Нашагивание на лавку сменяя ногу с прыжком – 30 раз. 4. Прыжки на лавку двумя ногами 25-30 раз. 5. Упражнения на мышцы живота (пресс) - 2 подхода по 25-30 раз. 6. Планка - 60 секунд.  |  |  |
| 4. | 28.01.2021г. | 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 минуту ; 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 : комплекс прыжковых упражнений . Каждое упражнение выполняем по 30 секунд по три подхода . Отдых между подходами 1 минута. 1. Подскоки на месте с поворотами на 90,180 градусов поочередно. 2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу. 3. 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. 4. Подскоки на обеих ногах : прыжок , приземлиться в присед , спружинить , прыгнуть на обеих ногах в присед , прыжок вверх выпрямившись , приземлиться в присед и т.д. Движения руками вверх. 5. Пружинистые прыжки с полуприседа вверх с маховым движением рук , приземление в исходное положение. 6. Прыжки с глубокого выпада вперед , со сменой ног и маховым разноименным движением рук. |  |  |
| 5. | 29.01.2021г. | 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 - 15-20 раз. 3. Наклоны туловища в стороны вперед , назад руки на пояс по 15 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 : ОФП лыжника-гонщика. 1. Выпрыгивание с полуприседа вверх - 20 раз. 2. Отжимание в упоре лежа - 30 раз. 3. Упражнение на мышцы живота (пресс) - 3 подхода по 20 раз. 4. Упор лежа , прыжком поднос коленей к груди и выброс ног назад с прогибом спины 15 раз. 5. Приседание с выносом рук вперед - 30 раз. 6. Прыжки на лавку двумя ногами - 20 раз. 7. Планка - 60 секунд. |  |  |