|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №:п/п | Дата проведений занятий | Время проведения занятий | Содержание и дозировка | Используемые ресурсы для изучения материала | Интернет-платформа тренера-преподавателя для консультаций |
|  |  |  | Учебно- тренировочные занятия СОЭ- 1-3 класс по лыжным гонкам  Тренер –преподаватель Сагдиев Р.С. |  |  |
| 1 | 14.12.2020 | 15.00. | Разминка:  1.Вращение руками \ локтями, кистями вперед и назад по 15 раз 2. Наклоны вперед , назад , влево , вправо по 6 раз. 3. Наклоны с касанием руками пола 12 раз. 4. Вращения тазом по 10 раз в каждую сторону. 5. Подъем коленей к груди , растягиваем мышцы. 6. Вращения голеностопом по 15 раз в каждую сторону левой \ правой ногой.7. Прыжки на месте 25 раз. 8. Бег на месте 1 минуту.  Тренировка:   1. Приседания обычные – 3 подхода по 8 – 10 повторов. 2. Приседания с гантелями – 3 подхода по 8 – 10 повторов. 3. Выпады с гантелями – 3 подхода , на каждую ногу по 8 – 10 повторов. 4. Велосипед на пресс – 3 подхода по 30 раз.   Гантели можно заменить бутылками с водой или песком. |  |  |
| 2 | 15.12.2020 | 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 12 раз. 3. Наклоны туловища в стороны ,вперед , назад 12 раз. 4.Круговые движения руками вперед , назад 12 раз. 5 . Поочередные выпады вперед , руки в стороны 12 раз. 6. Прыжки со сменой положения ног из стойки врозь правой с разноименными движениями рук 12 раз.  Тренировка: 1. Жим гантелей лежа – 3 подхода по 8 – 10 повторов. 2. Разведение гантелей лежа – 3 подхода по 8 – 10 повторов. 3. Отжимание от стульев – 2 подхода по 20 раз. 4. Махи с гантелями стоя – 2 подхода по 8 – 10 повторов. 5. Жим гантелей сидя – 2 подхода по 8 – 10 повторов. |  |  |
| 3 | 16.12.2020 |  | Разминка :  1. Бег на месте 1 минуту. 2. Вращения тазом по 10 раз в каждую сторону. 3. Вращение руками \ локтями , кистями вперед и назад по 15 раз. 4. Вращения голеностопом по 15 раз в каждую сторону левой \ правой ногой. 5. Наклоны вперед , назад , влево , вправо по 10 раз. 6. Прыжки на месте 25 – 30 раз.  Тренировка : 1. Тяга гантелей в наклоне – 2 подхода по 8 – 10 повторов. 2. Попеременный подъем гантелей на бицепс , в положении стоя – 2 подхода по 8 – 10 повторов. 3. Молотки – 2 подхода по 8 – 10 повторов. 4. Разгибание рук с гантелью из – за головы – 2 подхода по 8 – 10 повторов. 5. Планка – 2 подхода по 60 секунд. |  |  |
| 4 | 17.12.2020 |  | Разминка :  1. « Зарядка лыжника «. 1. Круговые движения руками вперед , назад 12 раз. 2. Наклоны туловища в стороны , вперед , назад , руки на пояс по 10 раз. 3. Ходьба на месте с махами руками 5 минут. 4. Прыжки со сменой положения ног из стойки врозь правой с разноименными движениями рук 12 – 15 раз. 5. Поочередные выпады вперед , руки в стороны 12 – 15 раз.  Тренировка : 1. Отжимание от стульев 3 подхода по 15 – 20 раз. 2. Махи с гантелями стоя – 3 подхода по 8 – 10 повторов. 3. Жим гантелей сидя – 2 подхода по 8 – 10 повторов. 4.Жим гантелей лежа – 3 подхода по 8 – 10 повторов. 5. Разведение гантелей лежа – 3 подхода по 8 – 10 повторов. |  |  |
| 5 | 18.12.2020 |  | Разминка :  1.Наклоны вперед , назад , влево , вправо по 10 – 15 раз. 2. Наклоны с касанием руками пола 12 – 15 раз. 3. Вращения тазом по 15 раз в каждую сторону. 4.Вращения руками \ локтями , кистями вперед и назад по 15 – 20 раз. 5. Подъем коленей к груди , растягиваем мышцы. 6. Прыжки на месте – 25 – 30 раз.  Тренировка : 1. Велосипед на пресс – 3 подхода по 30 раз. 2. Приседания обычные – 3 подхода по 15 – 20 раз. 3. Выпады с гантелями – 3 подхода , на каждую ногу по 10 – 15 раз. 4.Приседания с гантелями 3 подхода по 10 повторов. |  |  |
| 6 | 21.12.20201 |  | 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 по 10 раз. 5. Наклоны с касанием руками пола 12 раз. 6. Вращение тазом по 10 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 раз. 2. Приседания с гантелями – 3 подхода по 8 – 10 раз. 3. Отжимания обычные – 3 подхода по 10 раз.  4. Отжимание со стульев – 2 подхода по 10 – 15 повторов. 5. Планка – 2 подхода по 30 секунд. |  |  |
| 7 | 22.12.2020 |  | Разминка :  1. Бег на месте 2 – 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 повторения. 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 , одна минута – на левой . Через одну минуту отдыха повторить упражнение.  3 упражнение : Имитационная работа рук попеременного двухшажного хода с имитационной работой ног – 1 минуту . Через 1 минуту отдыха повторить упражнение. |  |  |
| 8 | 23.12.2020. |  | Разминка :  « зарядка лыжника» 1. Ходьба на месте с махами руками – 2 минуты.  1. В стойке « ноги врозь « пружинящие полуприседы с различными положениями рук 12 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 положения ног из стойки врозь правой с разноименными движениями рук – 15 раз.  Тренировка : 1. Жим гантелей сидя – 2 подхода по 15 – 20 подходов. 2. Жим гантелей лежа – 3 подхода по 15 повторов. 3. Разведение гантелей лежа – 3 подхода по 15 повторов. 4. Махи с гантелями стоя – 2 подхода по 15 повторов. 5. Отжимание от стульев – 2 подхода по 20 раз. |  |  |
| 9 | 24.12.2020 |  | Разминка :  1. Бег на месте 2 – 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 повторения. 3. ОРУ – 5 минут : различные рывки , вращения , наклоны , повороты , махи,  Тренировка :   1. Велосипед на пресс – 3 подхода по 30 раз. 2. Выпады с гантелями – 3 подхода на каждую ногу по 15 повторов. 3. Приседания обычные – 3 подхода по 15 раз. 4. Приседания с гантелями – 3 подхода по 10 – 12 раз. |  |  |
| 10 | 25.12.2020 |  | Разминка :  « Зарядка лыжника». 1.Ходьба на месте с махами руками - 2 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 положения ног из стойки врозь правой с разноименными движениями рук – 15 раз.  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 маховыми движениями 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 |  |  |
| 11 | 28.12.2020 |  | 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 по 15 раз. 5. Наклоны с касанием руками пола – 15 раз. 6. Вращения тазом по 15 – 20 раз в каждую сторону. 7. Подъем коленей к груди , растягиваем мышцы. 8. Бег на месте 1 минуту. Тренировка : 1.Приседания обычные – 3 подхода по 15 – 20 повторов. 2. Приседания с гантелями – 3 подхода по 15 – 20 повторов. 3. Выпады с гантелями – 3 подхода , на каждую ногу по 10 – 15 повторов. 4. Велосипед на пресс 3 подхода по 30 раз. |  |  |
| 12 | 29.12.2020 |  | Разминка :  1. Бег на месте 2 – 3 минуты , бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук – 1 минуту.  2. Прыжки на месте с круговыми вращениями рук 5 – 10 раза вперед , 5 – 10 раза назад – 3 повторения. 3. ОРУ – 5 минут : различные рывки , вращения , наклоны , повороты , махи. Тренировка : 1. Приседания обычные – 3 подхода по 20 раз. 2. Приседания с гантелями – 3 подхода по 10 – 15 повторов. 3.Отжимания обычные – 3 подхода по 15 – 20 раз. 4. Отжимание со стульев – 2 подхода 20 повторов. 5. Планка 2 подхода по 45 секунд. |  |  |
| 13 | 30.12.2020 |  | Разминка :  «Зарядка лыжника».  1.Наклоны туловища в стороны , вперед , назад , руки на пояс по 10 – 15 раз.  2.Круговые движения руками вперед , назад по 15 раз.  3.Ходьба на месте с махами руками – 3 минуты.  4.Поочередные выпады вперед , руки в стороны – 15 раз.  5.Прыжки со сменой положения ног из стойки врозь правой с разноименными движениями рук – 15 – 20 раз.  Тренировка :  1. Тяга гантелей в наклоне – 2 подхода по 10 – 15 повторов.  2. Молотки – 2 подхода по 10 – 15 повторов.  3.Разгибание рук с гантелью из – за головы – 2 подхода по 10 – 15 повторов.  4.Попеременный подъем гантелей на бицепс , в положении стоя – 2 подхода по 10 – 15 повторов.  5.Планка – 60 секунд. |  |  |
|  |  |  | Дистанционное обучение по лыжным гонкам (НТЭ) 2 года обучения.  Тренер –преподаватель Сагдиев Р.С. |  |  |
| 1 |  |  | Техника безопасности для занимающихся лыжными гонками |  |  |
| 2 |  |  | Разминка :  1. Бег на месте – 3 минуты. 2. И.п. – ноги врозь , руки в стороны. 1 – наклон вперед , хлопок ладонями за левом коленом , выдох; 2 – и.п. , вдох , 3 – наклон вперед , хлопок за правым коленом , выдох ; 4 – и.п. , вдох . 4 раза повтор. 3. И.п. – то же , 1 – руки на пояс , поворот направо. 2 – и.п. ; 3 – 4 то же налево. 4 раза повтор. 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 повтор. 5. И.п. – лежа на спине , руки вдоль туловища. 1 – поднять согнутые в коленях ноги ; 2 – выпрямить ; 3 – согнуть ; 4 – и.п. 4 раза повтор.  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. |  |  |
| 3 |  |  | Разминка :  1. Бег на месте – 3 минуты.  2. И.п. – о.с. , на счет 1-2-3-4 руки в стороны , вверх , вперед , вниз. 4 раза повтор.  3. И.п. – лежа на спине , ноги, согнутые в коленях , поднять. 1 – 4 круговые движения ног вперед ( « велосипед») , 5 – 8 тоже , вращая ноги на себя. 4 раза повтор.  4. 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 ; 8 – пауза. 3 раза повтор.  5. И.п. – ноги врозь , руки на пояс , 1 – наклон влево ; 2 – и.п. , 3 – то же вправо . 4 – раза повтор.  6. И.п. – о.с. , руки на пояс , поднять правую ногу , согнутую в колене ; 2 – и.п. ; 3 – 4 то же другой ногой. 4 раза повтор.  7. 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 повтор.  Тренировка :  ОФП лыжников –гонщиков.  1.Отжимание в упоре лежа – 30 раз.  2.Приседание с выносом рук вперед – 30 раз.  3.Упражнение на мышц живота ( пресс ) – 3 подхода по 20 раз.  4.Нашагивание на лавку сменяя ногу с прыжком – 30 раз.  5.Прыжки на лавку двумя ногами – 30 раз.  6.Планка – 60 секунд. |  |  |
| 4 |  |  | Разминка :  1. Бег на месте – 3 минуты.  2. И.п. – о.с.. 1 – руки в стороны , 2 – руки вверх , 3 – руки в стороны. 4 – и.п.  3. И.п. – стойка , ноги вместе , руки в замок перед грудью , 1 – выпрямить руки вперед ; 2- и.п.; 3 – выпрямить руки вверх ; 4 – и.п.  4. И.п. – правая рука вверху , левая внизу. 1,2 – отведение прямых рук назад , со сменой положения ; 3,4 – то же левая вверху.  5. И.п. – стойка , ноги вместе , руки к плечам , 1-4 разноименные круговые вращения руками в другую сторону.  6. И.п. – стойка , ноги врозь , руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо. 3-4 повороты туловища влево.  7. И.п. – стойка , ноги врозь , руки на поясе ; 1,2 – наклоны вправо ; 3,4 – наклоны влево.  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. И.п. – Выпрыгивание с полуприседа вверх – 15 раз.  5. Классическое глубокое выпрыгивание на левую-правую ногу – 10 раз.  6. Планка – 60 секунд. |  |  |
| 5 |  |  | Разминка :  1. Бег на месте – 3 минуты.  2. И.п. – о.с.. 1 – руки в стороны , 2 – руки вверх , 3 – руки в стороны. 4 – и.п.  3. И.п. – стойка , ноги вместе , руки в замок перед грудью , 1 – выпрямить руки вперед ; 2- и.п.; 3 – выпрямить руки вверх ; 4 – и.п.  4. И.п. – правая рука вверху , левая внизу. 1,2 – отведение прямых рук назад , со сменой положения ; 3,4 – то же левая вверху.  5. И.п. – стойка , ноги вместе , руки к плечам , 1-4 разноименные круговые вращения руками в другую сторону.  6. И.п. – стойка , ноги врозь , руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо. 3-4 повороты туловища влево.  7. И.п. – стойка , ноги врозь , руки на поясе ; 1,2 – наклоны вправо ; 3,4 – наклоны влево.  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. И.п. – Выпрыгивание с полуприседа вверх – 15 раз.  5. Классическое глубокое выпрыгивание на левую-правую ногу – 10 раз.  6. Планка – 60 секунд. |  |  |
| 6 |  |  | Разминка :  1. Бег на месте - 3 минуты.  2. И.п. – стойка , ноги врозь , руки на поясе , 1,2,3 – наклоны вперед , 4 – и.п.  3. 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.  4. И.п. – присед на правой ноге , левая в сторону прямая. 1-3 наклон вперед к прямой ноге ; 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  5. И.п. – выпад правой ногой вперед ,руки за спину , спина прямая. 1-3 пружинистые покачивания , 4 – смена положения ног прыжком.  6. И.п. – стойка , ноги врозь , руки вперед ,немного с стороны . 1 – мах правой ногой к левой ноге , 2 – и.п. , 3 – мах левой ногой к правой ноге ; 4 – и.п.  7. И.п. – стойка , ноги врозь , руки внизу . 1,3 - прыжок , хлопок над головой ; 2,4 – прыжок , руки в исходное положение.  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 для мышц живота (пресс) – 2 подхода по 25 раз. 6. Планка – 60 секунд.   2 серии. Отдых между сериями 5 минут. |  |  |
| 7 |  |  | Разминка :  Бег на месте 5 минут ; 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 – 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 |  |  |
| 8 |  |  | 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 : 5 раз в правую сторону , 5 раз в левую сторону ; 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 : 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 бесшажного 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. |  |  |
| 9 |  |  | Разминка :  бег на месте 5 минут ; бег на месте с высоким поднимание 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 – 5 раз вперед , 5 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 поворотом на 90,180,360 градусов поочередно. 2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноги 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 приседе ,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.   Прыжки с глубокого выпада вперед , со сменой ног и маховым разноименным движением рук. |  |  |
| 10 |  |  | Разминка :  1. Бег на месте 5 минут. 2. И.п. – стойка , ноги врозь , руки на поясе ; 1,2,3 – наклоны вперед. 4 – и.п. 3. 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.  4.И.п. – присед на правой ноге , левая в сторону прямая , 1 – 3 – наклон вперед к прямой ноге ; 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  5. И.п. – выпад правой ногой вперед , руки за спину , спина прямая , 1-3 пружинистые покачивания , 4 – смена положения ног прыжком.  6. И.п. – стойка , ноги врозь , руки вперед , немного с стороны , 1 – мах правой ногой к левой ноге ; 2-и.п. ; 3 – мах левой ногой к правой ноге ; 4-и.п.  7. И .п. – стойка , ноги врозь руки внизу . 1,3 – прыжок , хлопок над головой ; 2,4 – прыжок , руки в исходное положение.  Тренировка : ОФП лыжников-гонщиков.   1. Приседание с выносом рук вперед – 30 раз. 2. Отжимание обычные – 25-30 раз. 3. Нашагивание на лавку сменяя ногу с прыжком – 30 раз. 4. Прыжки на лавку двумя ногами – 30 раз. 5. Упражнения для мышц живота (пресс) – 2 – подхода по 25 раз.   Планка – 60 секунд. |  |  |
| 11 |  |  | Разминка :  1. Бег на месте 5 минут.  2.И.п. – ноги врозь , руки в стороны. 1 – наклон вперед , хлопок ладонями за левом коленом , выдох ; 2 – и.п., вдох , 3 – наклон вперед , хлопок за правом коленом , выдох ; 4 – и.п. , вдох . 4 раза повтор.  3. И.п. – то же . 1 – руки на пояс , поворот направо ; 2 – и.п. , 3-4 – то же налево. 4 раза повтор.  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 повтор.  5. И.п. – лежа на спине , руки вдоль туловища. 1 – поднять согнутые в коленях ноги ; 2 – выпрямить ;3 - согнуть ; 4 – и.п. 4 раза повторить.  Тренировка : Силовая тренировка. Выполнить 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 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 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 сторону  10. Прыжки :  а. два вперед , один назад  б. три вперед , два назад. |  |  |
| 12 |  |  | Разминка : «Зарядка лыжника».   1. Ходьба на месте с махами руками – 3 минуты. 2. Круговые движения руками вперед , назад по 15 раз. 3. Наклоны туловища в стороны , вперед , назад , руки на пояс по 10 раз. 4. Поочередные выпады вперед , руки в стороны 15 раз. 5. Прыжки со сменой ног из положения стоя с разноименными движения ми рук – 15 раз.   Тренировка :   1. Приседания обычные – 3 подхода по 15-20 раз. 2. Приседания с гантелями – 3 подхода по 15-20 раз. 3. Выпады с гантелями 3 подхода на каждую ногу по 15-20 повторов. 4. Разгибание рук с гантелью из-за головы – 2 подхода по 15-20 повторов. 5. Попеременный подъем гантелей на бицепс , в положении стоя – 2 подхода по 15-20 повторов. 6. Махи гантелями стоя – 2 подхода по 15-20 повторов. |  |  |
| 13 |  |  | Разминка : 1. Бег на месте 5 минут. 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 с касанием руками пола – 25 раз. 5. Вращение тазом по 25 – 30 раз в каждую сторону. 6. Прыжки на месте – 30 раз.  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 одну минуту отдыха повторить упражнение.  2 упражнение : имитационная работа рук попеременного двухшажного хода с маховым движением ноги – 2 минуты стоя на правой ноге , 2 минуты на левой ноге. Через 1 минуту отдыха повторить упражнение.  3 упражнение : имитационная работа рук попеременного двухшажного хода с имитационной работой ног – 2 минуты. Через 1 минуту отдыха повторить упражнение. |  |  |
| 14 |  |  | Разминка : 1. Бег на месте – 5 минут ; бег на месте с высоким подниманием бедра с интенсивной работой рук 1 минуту . 2. Прыжки на месте с круговыми вращениями рук : 10 раз вперед , 10 раз назад – 3 повтора. 3. Отжимание от стульев . 4. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук – 20 раз. 5. Прыжки на месте – 30 раз.  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 15-20 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. |  |  |
| 15 |  |  | Разминка : «зарядка лыжника».  1. Ходьба на месте с махами руками – 5 минут;  2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук 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 лыжников-гонщиков.  1.Приседание с выносом рук вперед – 25 раз.  2.Упражнения для 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 – 10 раз.  6.Планка – 60 секунд. |  |  |