

«Согласовано»

Зам. директора по УВР _____ Калачикова Е.Х.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ _____ Нифонов В.В.

ПЛАН

Дистанционных учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам

с 11 мая по 31 мая 2021 г. для обучающихся тренера-преподавателя И.А. Архангельская

№	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
11.05.21		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 15 раз Поднимание отпускание туловища из положения лежа из положение лежа на спине 15 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 15 раз Поднимание отпускание спины положение лежа на животе 15 раз прыжки на скалке 60раз задание выполнять по 3 подхода	
12.05..21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз Поднимание отпускание туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз Поднимание отпускание спины положение режа на животе 30 раз прыжки на скалке 70раз задание выполнять по 3 подхода		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз Поднимание отпускание туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз Поднимание отпускание спины положение режа на животе 30 раз прыжки на скалке 70раз задание выполнять по 3 подхода
13.05..21		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук на скамейке	

		Прыжок боком через натянутый шнур 20 раз Прыжки с высоким подниманием колени 20 раз Прыжки не сгибая колени 20 Прыжка через нарты имитация 70 раз по 2 подхода под		
14.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Ходьба на носках, руки вверх 1 мин На пятках, руки за голову 1 мин С перекатом с пятки на носок, руки на пояс 1 мин Прыжки на скакалке 1 мин (По 3 подхода) Прыжок в длину с места 20 раз		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук на скамейке Прыжок боком через натянутый шнур 20 раз Прыжки с высоким подниманием колени 30 раз Прыжки не сгибая колени 30 Прыжка через нарты имитация 100 раз по 2 подхода под	
15.05.21		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Ходьба на носках, руки вверх 1 мин На пятках, руки за голову 1 мин С перекатом с пятки на носок, руки на пояс 1 мин Прыжки на скакалке 1 мин (По 3 подхода) Прыжок в длину с места 20 раз		
17.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 20 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 20 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 20 раз Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз прыжки на скакалке 50 раз задание выполнять по 3 подхода		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз прыжки на скакалке 70 раз задание выполнять по 3 подхода	
18.05.21			Общая специальная разминка 10-15 мин	

		Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз Поднимание отпускание туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз Поднимание отпускание спины положение лежа на животе 30 раз прыжки на скакалке 70раз задание выполнять по 3 подхода	
19.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 15 раз Поднимание отпускание туловища из положения лежа из положение лежа на спине 15 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 15 раз Поднимание отпускание спины положение лежа на животе 15 раз прыжки на скакалке 60раз задание выполнять по 3 подхода		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 15 раз Поднимание отпускание туловища из положения лежа из положение лежа на спине 15 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 15 раз Поднимание отпускание спины положение лежа на животе 15 раз прыжки на скакалке 60раз задание выполнять по 3 подхода
20.05.21		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: ОФП, отжимания 10 раз по 3 подхода, приседания 10 раз по 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (3х 25р.) - Пресс (3х25р.) - Выпрыгивание из низкого седа (3х20 р.) - прыжки на скакалке (7х100 р.) - планка (4х2мин) Заминка: растяжка всех групп мышц.	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: ОФП, отжимания 10 раз по 3 подхода, приседания 10 раз по 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (3х 25р.) - Пресс (3х25р.) - Выпрыгивание из низкого седа (3х20 р.) - прыжки на скакалке (7х100 р.) - планка (4х2мин) Заминка: растяжка всех групп мышц.
21.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная Часть: Имитационные упражнения классического и конькового		ОРУ: разминка 10 мин.

	хода на месте. Стигание разгибание рук в упоре лежа (3x 25р.) - Пресс (3x25р.) - Выпрыгивание из низкого седа (3x20 р.) - прыжки на скалке (7x100 р.) - планка (4x2мин) Заминка: растяжка всех групп мышц.		Основная Часть: Имитационные упражнения классического и конькового хода на месте. Стигание разгибание рук в упоре лежа (3x 25р.) - Пресс (3x25р.) - Выпрыгивание из низкого седа (3x20 р.) - прыжки на скалке (7x100 р.) - планка (4x2мин) Заминка: растяжка всех групп мышц.
22.05.21		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: Бег на месте 2мин. 3 подходов, СБУ на месте по 10 сек. 3 подходов (выбрасывание прямых ног вперед, захлестывание голени назад, с высоким подниманием бедра, подскоки, прыжки «куобах», «кылыбы»). Заминка: растяжка всех групп мышц.	
24.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: Бег на месте 2мин. 5 подходов, СБУ на месте по 10 сек. 3 подходов (выбрасывание прямых ног вперед, захлестывание голени назад, с высоким подниманием бедра, подскоки, прыжки «куобах», «кылыбы»). Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: имитация техники классического хода перед зеркалом по 1 мин. 10 подходов Имитация техники имитация техники конькового хода перед зеркалом по 1 мин. 10 подходов. Пресс, поднимание туловища на выносливость. Заминка: растяжка всех групп мышц.
25.05.21		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: имитация техники классического хода перед зеркалом по 1 мин. 7 подходов. Имитация техники имитация техники конькового хода перед зеркалом по 1 мин. 7 подходов. Пресс, поднимание туловища на выносливость. Заминка: растяжка всех групп мышц.	

26.05..21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: ОФП, отжимания 10 раз по 3 подхода, приседания 10 раз по 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. * прыжки в верх со сменой положения ног от скамьи (3х20р.) - Прыжки на скамью (3х20р.) * прыжки на скакалке; * выпрыгивание из полуприсяда; * прыжки с тумбы с переменными ног; Техническая подготовка: упражнения на равновесие. Заминка: растяжка всех групп мышц.
27.05.21		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: статические упражнения на переднюю и заднюю поверхности бедра (по 25 сек. 2 подхода), упражнения на брюшную полость 30*3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.	
28.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: динамические упражнения на икроножную мышцу со скалкой (динамика 20 раз на каждую ногу + статика удержание 20 сек. 2 подхода Пресс, планка 1 мин. 2 подхода Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: имитация техники классического хода перед зеркалом по 1 мин. 7 подходов. Имитация техники имитация техники конькового хода перед зеркалом по 1 мин. 7 подходов. Пресс, поднимание туловища на выносливость. Заминка: растяжка всех групп мышц.
29.05.21		Разминка 15 мин. (ОРУ). Имитационные упражнения классического хода на месте (попеременный шаг, одновременно одношажный ход, одновременно бесшажный ход) с палкой. Имитационные упражнения конькового хода на месте по 30 прыжков на каждый ход*3 подхода. Отжимание в упоре лежа 15*3подхода. Заминка и растягивающие упражнения.	
31.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 20 раз		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз

	Поднимание отпускане туловища из положения лежа из положение лежа на спине 20 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 20 раз Поднимание отпускане спины положение режа на животе 30 раз прыжки на скакалке 50 раз задание выполнять по 3 подхода		Поднимание отпускане спины положение режа на животе 30 раз прыжки на скакалке 70раз задание выполнять по 3 подхода
--	---	--	---