

# Индивидуальная программа для дистанционного обучения

## 1. Тренировка координации движений (ежедневно)

- для равновесия:
  - стойка на одной лыже с закрытыми глазами
  - прыжки на одной лыже с разворотом
  - катание на одной лыже.
- для ритмичности:
  - соблюдение заданного ритма при передвижении различными способами (например: коротко, коротко, длинно или длинно, коротко, длинно)
  - выполнение заданной последовательности различных движений при передвижении
  - бег в песне ритма, слушая песню двигаться в её ритме
- дифференцирования (адаптирование к рельефу)
  - передвижение в подъём без палок для адаптации отталкивания ногами к степени уклона
  - бег в лыжне с завязанными глазами
  - катание с длинными палками, с палками разной длины, с одной палкой поочередно в правой, левой руке.

## 2. Физическая подготовка:

- тренировка выносливости – спокойная анаэробная тренировка 2-2,5 часа, повторная тренировка через 24 часа.
- *тренировка специальной выносливости* - пороговая тренировка – интенсивная анаэробная тренировка: 40-50 минут темпового бега или передвижения на лыжах, повторная работа через 72 часа.

Схема тренировки выглядит следующим образом:

Круг 1 (восстанавливающая зона)      Круг 5 (зона 3-4, 20 % от соревнований.)

Круг 2 (поддерживающая зона)      Круг 6 (3-4 зона, 10% от соревновательной)

Круг 3 (зона 3 развивающая)      Круг 7 (5 зона – максимальная)

Круг 8 (зона-1 восстанавливающая)

- *Тренировка скорости* : схема тренировки выглядит следующим образом:

Продолжительность -90 минут,Разминка 15 минут(с постепенным нарастанием темпа). Передвижение на лыжах с максимальной скоростью в условиях оптимального скольжения на лёгком спуске (или бег с пологого и ровного спуска)- 200 м- или 20-30 сек. В общей сложности 12-16 повторений с чередованием способов передвижения на лыжах (или частоты шага в беге).

После каждого ускорения отдыхдо 5 минут. Заминка 15 минут. После тренировки тщательная растяжка. Повторная тренировка через 72 часа.

- *Тренировка силы* : схема специальной силовой тренировки.

Бег на лыжах по слабо-пересечённой местности на отрезках длиной1 1-2 км(5-8минут),6 повторений по 5-8минут с отдыхом 5 минут после каждого повторения:

1-2 км х 5-8 минут передвижение любым способом без палок (для ног)

1-2 км х 5-8 минут передвижение одновременно- бесшажным ходом в классической лыжне(для рук)

1-2 км х 5-8 минут передвижение одновременно-одношажным ходом (для рук и ног).

Интенсивность-зона -3(развивающая), повторная тренировка через 72 часа.

- *Тренировка гибкости*- ежедневные гимнастические упражнения,растяжка.

**3.Тренировка мотивации** : тактиесчкая тренировка,прохождение поворотов,движение по следу,спринтерская тренировка с контролемтехники движений,движение за спиной соперника,аэродинамика собственной техники.