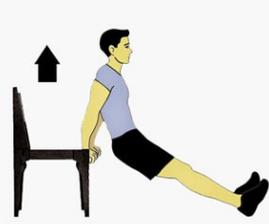
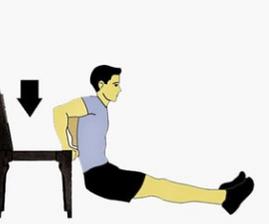


Недельный план индивидуальных тренировок

Группы НП-3, УТГ 3-4-5 года по лыжным гонкам на дистанционном обучении

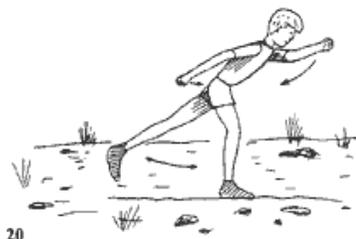
Тренер-преподаватель: Архипов В.А.

День недели	Содержание занятия	Методические рекомендации	Контроль												
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> Разминка: Бег (20-30 минут), ОРУ (10 минут), упражнения на растяжку. Силовая подготовка: 2-3 серии, отдых между сериями 3-4 минуты <ol style="list-style-type: none"> Отжимания от пола (30 раз); Напресс (30 раз); Отжимания сзади (30 раз); Выпрыгивания из полуприседа (30 раз) Упражнение «Берпи» 30 секунд Заминка 	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h4 style="text-align: center; background-color: orange; color: white; padding: 2px;">Упражнения на растяжку</h4> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>1 Поднять правую ногу вперед, согнуть ее в колене. Поднять правую руку вверх. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p>  </td> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>2 Вытянуть одну ногу вперед, другую назад. Вытянуть руки вперед. Согнуть одну ногу и выгнуть другую. Вытянуть носки.</p>  </td> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>3 Стоя на одной ноге, в другую сторону сделать шаг вперед. Вытянуть правую ногу вперед. Держать колено над стопой. Поменять ногу.</p>  </td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>4 Поднять ногу и согнуть ее в колене. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p>  </td> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>5 Сложить руки ладонями друг к другу. Согнуть одну ногу и выгнуть другую.</p>  </td> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>6 Наклониться вперед. Вытянуть одну ногу вперед. Держать колено над стопой. Поменять ногу.</p>  </td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>7 Вытянуть одну ногу вперед, согнуть ее в колене. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p>  </td> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>8 Расставить руки в стороны. Согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p>  </td> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>9 Сидя, ноги согнуть и вытянуть вперед. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p>  </td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>10 Сидя на пятках, одну ногу согнуть и вытянуть вперед. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p>  </td> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>11 В положении лежа на спине, согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p>  </td> <td style="width: 33%; padding: 2px;"> <p>12 Лежа на спине, согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p>  </td> </tr> </table> </div> <div style="margin-top: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> начальное положение – стойка присел, руки на полу прыжком откинул ноги назад отжался до касания грудью пола (либо плюхнулся на грудь, а потом поднялся в стойку на руках) прыжком подтянул ноги к себе выпрыгнул в прыжке хлопнул над головой. <p style="color: orange; font-weight: bold;">Весь этот круг из 7 пунктов - это одно повторение. Счет ведется по хлопку. Все сделал, подпрыгнул, хлопнул - это "Один".</p> </div> <div style="margin-top: 10px;">   </div> <div style="margin-top: 10px;">   </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <h4 style="text-align: center; color: blue;">Заминка</h4> <p>Заминка – специальный комплекс упражнений для плавного перехода организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя.</p> <ul style="list-style-type: none"> Мышцы на тренировке подвергаются интенсивной нагрузке, когда человек выполняет силовые и кардио упражнения. Чтобы не испытывать на следующий день болезненные ощущения в мышцах или уменьшить их, можно выполнять комплекс упражнений, который называется заминкой. Заминка восстановит дыхание, кровообращение и расслабит мышцы. 10-минутной заминки вполне достаточно, чтобы организм успокоился и пришел в норму. Заминка состоит из спокойной кардионагрузки (медленный бег или ходьба) и упражнений на растяжку. Вместо пробежки можно присесть, прыгать, наклоняться и выполнять махи.  </div>	<p>1 Поднять правую ногу вперед, согнуть ее в колене. Поднять правую руку вверх. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>2 Вытянуть одну ногу вперед, другую назад. Вытянуть руки вперед. Согнуть одну ногу и выгнуть другую. Вытянуть носки.</p> 	<p>3 Стоя на одной ноге, в другую сторону сделать шаг вперед. Вытянуть правую ногу вперед. Держать колено над стопой. Поменять ногу.</p> 	<p>4 Поднять ногу и согнуть ее в колене. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>5 Сложить руки ладонями друг к другу. Согнуть одну ногу и выгнуть другую.</p> 	<p>6 Наклониться вперед. Вытянуть одну ногу вперед. Держать колено над стопой. Поменять ногу.</p> 	<p>7 Вытянуть одну ногу вперед, согнуть ее в колене. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>8 Расставить руки в стороны. Согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>9 Сидя, ноги согнуть и вытянуть вперед. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>10 Сидя на пятках, одну ногу согнуть и вытянуть вперед. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>11 В положении лежа на спине, согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>12 Лежа на спине, согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	через WhatsApp
<p>1 Поднять правую ногу вперед, согнуть ее в колене. Поднять правую руку вверх. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>2 Вытянуть одну ногу вперед, другую назад. Вытянуть руки вперед. Согнуть одну ногу и выгнуть другую. Вытянуть носки.</p> 	<p>3 Стоя на одной ноге, в другую сторону сделать шаг вперед. Вытянуть правую ногу вперед. Держать колено над стопой. Поменять ногу.</p> 													
<p>4 Поднять ногу и согнуть ее в колене. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>5 Сложить руки ладонями друг к другу. Согнуть одну ногу и выгнуть другую.</p> 	<p>6 Наклониться вперед. Вытянуть одну ногу вперед. Держать колено над стопой. Поменять ногу.</p> 													
<p>7 Вытянуть одну ногу вперед, согнуть ее в колене. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>8 Расставить руки в стороны. Согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>9 Сидя, ноги согнуть и вытянуть вперед. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 													
<p>10 Сидя на пятках, одну ногу согнуть и вытянуть вперед. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>11 В положении лежа на спине, согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 	<p>12 Лежа на спине, согнуть одну ногу и выгнуть другую. Держать локоть над головой. После выполнения поменять ноги.</p> 													

Среда

- Разминка: Бег (20-30 минут), ОРУ (10 минут), упражнения на растяжку.
- Специально-техническая подготовка (Имитация лыжных ходов):
 1. Имитация классического хода
 - Попеременный двухшажный ход (3*1 мин)
 - Одновременный двухшажный ход (3*1 мин)
 - Одновременный безшажный ход (3*1 мин)
 2. Имитация конькового хода
 - Одновременный одношажный ход (3*1 мин)
 - Одновременный двухшажный ход (3*1 мин)
 - Попеременный двухшажный ход (3 *1 мин)
- Работа с резиной (10 мин).
- Заминка, упражнения на растяжку.

1.Попеременный двухшажный классический ход



2.Одновременный двухшажный классический ход

Одновременно одношажный и двухшажный лыжный ход
ИП - СЛ, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в ИП. Руки при махе слегка согнуты в локтях, кисти в крайней верхней точке немного выше головы. При повторении поочередно выполнять мах правой и левой ногами.



3.Одновременный безшажный классический ход (даблполлинг)

Одновременно безшажный лыжный ход
ИП - стопы ноги почти прямые и поставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) - одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом вытянуты вдоль туловища. Затем мах руками вперед с вытяжением туловища и оозерожение в ИП. Не допускать приседаний, равномерно распределять массу тела на обе ноги.



4 Имитация конькового хода



через
WhatsApp

Четверг

- Разминка: Бег (20-30 минут), ОРУ (10 минут), упражнения на растяжку.
- Силовая подготовка: 2-3 серии, отдых между сериями 3-4 минуты
 1. Отжимания от пола (30 раз);
 2. Упражнение «Гусеница» (20 раз);
 3. Отжимания сзади (30 раз);
 4. Выпрыгивания из полуприседа (30 раз)
 5. Упражнение «скалолаз» 30 секунд
 6. Комплекс из упражнений «Планка»

Заминка

ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

выполнять по 10 повторов

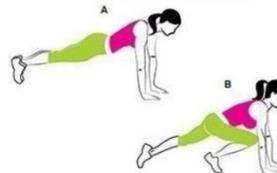


ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ



КОМПЛЕКС «ПЛАНКА»

«Скалолаз»

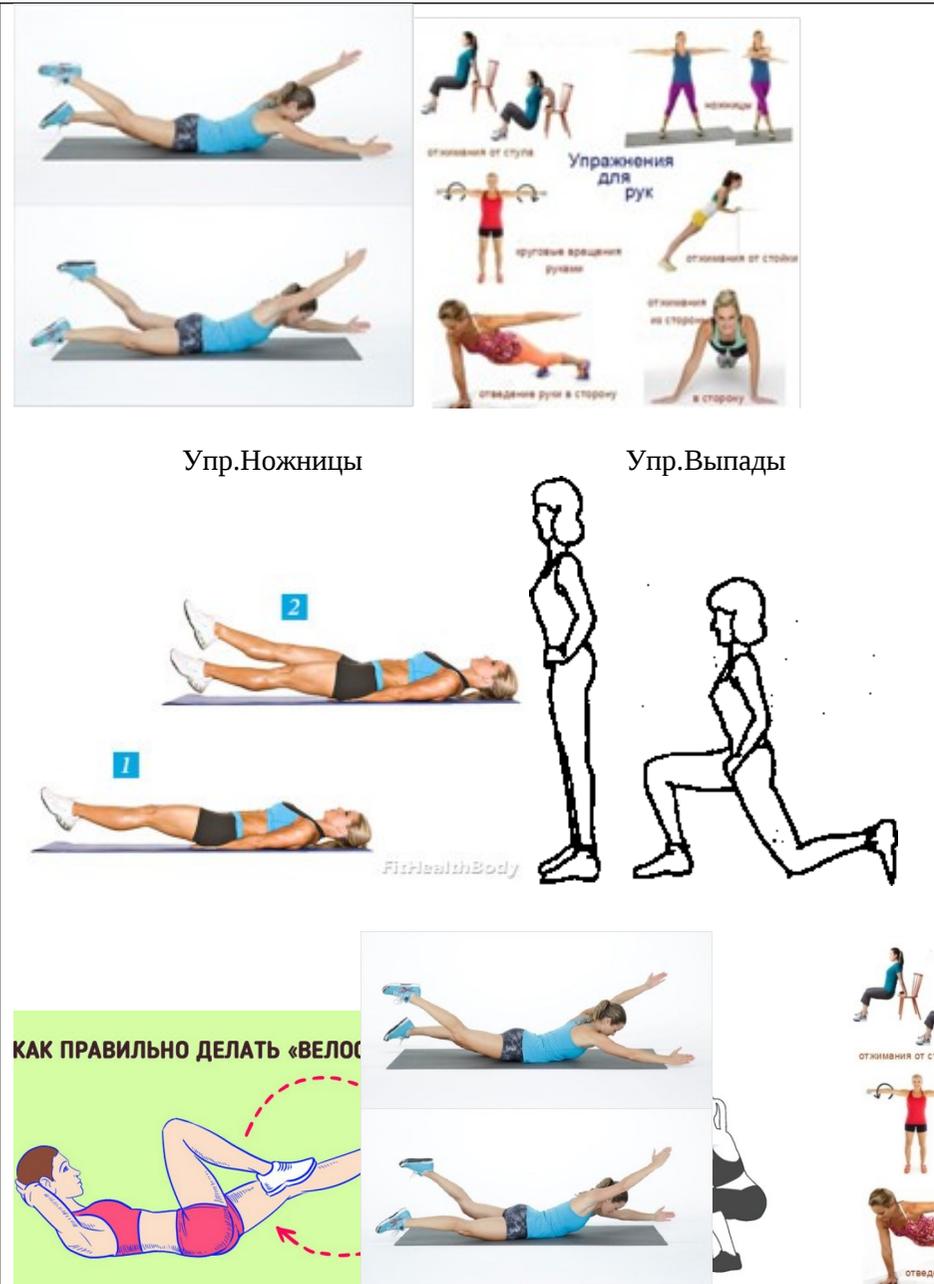


• Отличное упражнение для пресса, особенно бокового. Встаньте в упор лежа на вытянутых руках. Быстрым движением подтяните левое колено к груди и верните ногу обратно. Затем то же самое проделываем с правой ногой. Поочередно подтягиваем колени к груди как можно быстрее, как будто бежим в гору.



Упражнения «гусеница». Стойка- ноги вместе, сгибаемся вперед, тянемся руками к полу, колени не сгибаем. Перемещаем руками вперед по полу, пока не выпрямим спину и не займём положение – упор лёжа.

через
WhatsApp

<p>Суббота</p>	<ul style="list-style-type: none"> Разминка: Бег (20-30 минут), ОРУ (10 минут), упражнения на растяжку. Силовая подготовка: Каждое упражнение выполнять 30-40 секунд отдых между упражнениями 1 минута <ol style="list-style-type: none"> 1) Приседания 2) Отжимания (от пола или от дивана) 3) Подъем корпуса лежа на спине (упражнения на пресс) 4) Подъем корпуса лежа на животе «лодочка» 5) Выпады вперед левой /правой ногой 6) Обратные отжимания от стула 7) Упражнение на пресс «Ножницы» 8) Упражнение «Пловец» 9) Выпады назад правой/левой ногой 10) Упражнение на пресс «Велосипед» 	 <p>Упр.Ножницы</p> <p>Упр.Выпады</p> <p>КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ «ВЕЛОСИПЕД»</p>	<p>через WhatsApp</p>
<p>Воскресенье</p>	<p>Теоретическая подготовка. Изучение правил по лыжным гонкам.</p>	<p>Програмный материал http://www.flgr.ru/rules/rules1/3882.html</p>	<p>через WhatsApp</p>