

## План тренировочных занятий по лыжным гонкам

Тренер-преподаватель – **Шемякин Игорь Валерьевич**

№ п/п	Предмет учебного плана/ Вид спорта	группа	Дни проведения занятия	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для онлайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Лыжные гонки	Группа начальной подготовки	Понедельник	15.00-16.30	-Бег 20мин; -Разминка (упражнения на растяжку рук и ног, махи руками, перекаты, выпады); -Упражнения: <a href="https://youtu.be/kvW5yY9aszw">https://youtu.be/kvW5yY9aszw</a> -Прыжки в длину, 3 подхода по 15 раз, отдых 2мин; -Скакалка 3 подхода, по 3 мин, отдых 3 мин; -Прыжки на пр/лев ноге, 3 подхода по 20 раз, отдых 1мин (на видео показана правильность выполнения); -Прыжки в длину, 3 подхода по 15 раз, отдых 2мин; -Скакалка 3 подхода, по 3 мин, отдых 3 мин (образец на видео по ссылке); -Заминка 5мин; -Рывки руками (на 1-2 согнутыми назад, на 3-4 назад прямыми); - Рывки руками (на 1-2 правая рука прямая вверх, на 3-4 смена рук); -Перекаты на ногах (с левой на правую); -Выпады вперед.	<b>ОФП:</b> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr">https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</a>	Whatsap - конференция	Whatsap -
2				Среда	15.00-16.30	-Бег 20мин; -Пресс 5 подходов 1-15раз-1мин отдых 2-18раз-1,20 отдых 3-20раз-1,30 отдых 4-12раз-1мин отдых	<b>ОФП:</b> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr">https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</a>	Whatsap - конференция

					<p>5-8раз.  <a href="https://youtu.be/PK51OrV6rlg">https://youtu.be/PK51OrV6rlg</a>  (правильность выполнения на видео по ссылке);  -Заминка  <a href="https://youtu.be/zcrbhNSONLI">https://youtu.be/zcrbhNSONLI</a>  Выполнять медленно 1мин  - Перекаты на ногах (с левой на правую);  -Выпады вперед.</p>			
3			Пятница	15.00-16.30	<p>-Бег 10мин;  -Скакалка медленно 5мин;  -Упражнение на силу рук и выносливость 2 подхода по 1 мин, отдых 2 мин между подходами  <a href="https://youtu.be/Xv-8cnFtpaA">https://youtu.be/Xv-8cnFtpaA</a>  (правильность выполнения на видео по ссылке);  -Отжимание  Мальчики 3 подхода по 1мин-отдых 2 мин.  Девочки 3 подхода по 30 сек -отдых 1 мин.  <a href="https://youtu.be/ifNuNMrMobg">https://youtu.be/ifNuNMrMobg</a></p>	<p><b>ОФП:</b>  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOviZFJMslmE0mr">https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOviZFJMslmE0mr</a></p>	Watsap - конференция	Watsap -