

# Индивидуальная программа для дистанционного обучения для группы спортивного совершенствования мастерства

**Тренер-преподаватель: Лобанов А.Д.**

Для спортсменов МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района:

## **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 соревновательной)  
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 отдых до 5 минут. Заминка 15 минут. После тренировки тщательная растяжка. Повторная тренировка через 72 часа.

- *Тренировка силы*: схема специальной силовой тренировки.

Бег на лыжах по слабопересечённой местности на отрезках длиной 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**: тактическая тренировка, прохождение поворотов, движение по следу, спринтерская тренировка с контролем техники движений, движение за спиной соперника, аэродинамика собственной техники.