Симагин Виктор Федорович, отделение лыжные гонки **, группа НП- 3г.об,**

Дистанционно( через группы ВКонтакте, Вайбер).

**Тренировка 25.03.2020**

Задачи:

1. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

2. Упражнения на расслабление

Вводная часть.

Разминочный бег медленный темп   5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударовв минуту - измерить сразу же после бега.

Разминка.

1.И.П.-узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.П.узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П.основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

Основная часть.

Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса, мышцы кора выполнять по 15 повторений / отдых 15 сек.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10353131073321456360&p=1&text=комплекс+упражнений+на+пресс+для+лыжников+в+домашних+условиях

Заключительная часть

Комплекс упражнений на расслабление.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=198&v=BYFgA5LD19E&feature=emb_logo>

**Тренировка 28.03.2020**

Задачи:

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.

2. Развитие силы мышц спины и рук

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Вводная часть.

Подготовительная часть

Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

1. Во время ходьбы поднять руки вперед вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два три рывка назад (выдох).

Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8-10 раз каждой ногой.

3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх  наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох).

Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.

4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3).

Повторить по 4-6 раз в выпаде правой и левой ногой.

5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны —присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высокомпрыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад.

Выполнить 1—2 серии по 4-6 высоких прыжков в каждой.

Основная часть.

Выполнять комплекс упражнений с экспандером по 2 мин, в 2 серии.

<https://www.youtube.com/watch?v=eQ-OszYQWVg>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5263050784271676316&from=tabbar&p=1&text=К+омплекс+уп+ражнений+дл+я+профилак+тики+плоско+стопия>

**Тренировка 29.03.2020**

Задачи:

1.Развитие координации движений

2.Развитие силовой выносливости.

3.Комплекс упражнений ОФП.

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения,  развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Глубокие  наклоны  туловища с пружинистыми движениями

ног.

4. В  глубоком  приседе  взяться  руками  за  голени.  Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий  выпад  вперед,  руки  вытянуты  вперед –  пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки  с  подтягиванием  коленей  к  груди,  с  промежуточным прыжком (затем – без

промежуточного прыжка).

9. Прыжки  с  места  с  разведением  ног  в  воздухе (при  каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП выполняется по времени 30 сек / отдых 15 сек., 2 серии.

https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 34 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 1.04.2020**

Задачи:

1. Развитие координации движений

2. Комплекс упражнений ОФП.

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения,  развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Глубокие  наклоны  туловища с пружинистыми движениями

ног.

4. В  глубоком  приседе  взяться  руками  за  голени.  Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий  выпад  вперед,  руки  вытянуты  вперед –  пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки  с  подтягиванием  коленей  к  груди,  с  промежуточным прыжком (затем – без

промежуточного прыжка).

9. Прыжки  с  места  с  разведением  ног  в  воздухе (при  каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП. Выполнять по 25 повторений , 5 серий.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16415227353069682829&text=комплекс+упражнений+для+лыжников+в+домашних+условиях>

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 34 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 4.04.2020.**

Задачи:

1. Развитие координации движений

2. Комплекс упражнений ОФП.

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения,  развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Глубокие  наклоны  туловища с пружинистыми движениями

ног.

4. В  глубоком  приседе  взяться  руками  за  голени.  Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий  выпад  вперед,  руки  вытянуты  вперед –  пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки  с  подтягиванием  коленей  к  груди,  с  промежуточным прыжком (затем – без

промежуточного прыжка).

9. Прыжки  с  места  с  разведением  ног  в  воздухе (при  каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП. Выполнять по 15 повторений , 2 серии.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9681834467906706690&text=комплекс+упражнений+для+лыжников+в+домашних+условиях>

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 34 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 5.04.2020.**

Задачи:

1.Ознакомить с правилами всемирного антидопингова кодекса.

2.Тестивание по знанию антидпингова кодекса.

3.Упражнения для развития гибкости.

Вводная часть

1. Бег трусцой на носках с переменой ритма, чередуя с ходьбой,  во  время  которой  выполняются

упражнения  на  расслабление, круговые попеременные и одновременные движения руками в ходьбе

и при подскоках, подскоки с поворотами.

2. Гимнастические упражнения.

Выбирается  от  одного  до  двух  предлагаемых  вариантов.  В каждом комплексе – 4–5 упражнений

по 4–5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

– наклоны туловища в стороны с вытягиванием рук вверх;

– стойка ноги врозь – наклоны туловища в стороны, касаясь руками пяток;

– стойка  ноги  врозь –  пружинистые  приседания  с  акцентом на выпрямление;

– из основной стойки – наклоны туловища вперед до касания пола пальцами, затем ладонями;

– смена ног в упоре лежа.

Основная часть.

Всемирный антидопинговый кодекс, тестирование.

<https://www.youtube.com/watch?v=-2fYk4cFnPg>.

<https://crfk-tazovsky.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240839687/Test_dlya_sportsmenov_s_otvetami.pdf>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для развития гибкости.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8538260415765990883&text=Ком%20плекс+уп%20ражнений+дл%20я+развития+%20гибкости+дл%20я+школьнико%20в>.

**Тренировка 8.04.2020**

Задачи:

1. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

2. Упражнения на расслабление

Вводная часть.

Разминочный бег медленный темп   5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударовв минуту - измерить сразу же после бега.

Разминка.

1.И.П.-узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.П.узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П.основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

Основная часть.

Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса, мышцы кора, выполнять по 45 сек , 2 серии.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13203802017156949871&text=комплекс+упражнений+на+пресс+в+домашних+условиях+для+лыжника>.

Заключительная часть

Комплекс упражнений на расслабление.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=198&v=BYFgA5LD19E&feature=emb_logo>

**Тренировка 11.04.2020**

Задачи:

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.

2. Развитие силы мышц спины и рук

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Вводная часть.

Подготовительная часть

Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

1. Во время ходьбы поднять руки вперед вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два три рывка назад (выдох).

Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8-10 раз каждой ногой.

3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх  наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох).

Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.

4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3).

Повторить по 4-6 раз в выпаде правой и левой ногой.

5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны —присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высокомпрыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад.

Выполнить 1—2 серии по 4-6 высоких прыжков в каждой.

Основная часть.

Выполнять комплекс упражнений с экспандером по 1 мин. Отдых между упражнениями 30 сек.

<https://www.youtube.com/watch?v=eQ-OszYQWVg>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5263050784271676316&from=tabbar&p=1&text=К+омплекс+уп+ражнений+дл+я+профилак+тики+плоско+стопия>

**Тренировка 12.04.2020**

Задачи:

1. Развитие координации движений

2. Комплекс упражнений ОФП.

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения,  развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Глубокие  наклоны  туловища с пружинистыми движениями

ног.

4. В  глубоком  приседе  взяться  руками  за  голени.  Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий  выпад  вперед,  руки  вытянуты  вперед –  пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки  с  подтягиванием  коленей  к  груди,  с  промежуточным прыжком (затем – без

промежуточного прыжка).

9. Прыжки  с  места  с  разведением  ног  в  воздухе (при  каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

Основная часть

Комплекс упражнений выполняется по 20 повторений , 2 серии.

<https://www.youtube.com/watch?v=RBT1lD13FFY>

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 34 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 15.04.2020**

Задачи:

1.Развитие скоростно-силовых качеств

2.Развитие выносливости.

3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Вводная часть

1 .Разминочный бег - 5 минут.

2.Разминка со скакалкой - 6 минут.

1)И.п. - узкая стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее, руки согнуты.

1-2 - разгибать руки вверх и, натягивая скакалку, руки вверх, туловище повернуть вправо, потянуться;

3-4 - то же в левую сторону.

2)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней;

2-3 - два пружинистых наклона, притягивая себя к ногам за скакалку;

4 - и.п.

3)И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - отставляя левую ногу назад (подальше) и сгибая правую, принять положение выпада правой ногой;

2-3 - два пружинистых покачивания с опорой скакалкой о колено;

4 - встать в и.п.

5-8 - То же, но отставляя правую ногу.

4)И.п. — стоя на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу.

1 - натягивая скакалку, руки вверх - в стороны, правую ногу в сторону;

2-3 - два пружинистых наклона вправо;

4 - и.п.

5-8 - То же, но в другую сторону.

5)И.П. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - присесть и обхватить скакалкой голени;

2 - активным усилием рук наклонить туловище к коленям;

3-4 - и.п.

6)И.П. - натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны.

1-2 - поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, держать равновесие («ласточка»);

3-4 - и.п.

После 3-4 повторений - то же, но другой ногой. Спину держать прогнутой.

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП. Выполнять по 20 повторений , 2 серии.

<https://www.youtube.com/watch?v=RAzAUwalM9s>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9508893807907116348&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8>

**Тренировка 18.04.2020**

Задачи:

1. Развитие координации движений

2. Комплекс упражнений ОФП.

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения,  развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Глубокие  наклоны  туловища с пружинистыми движениями

ног.

4. В  глубоком  приседе  взяться  руками  за  голени.  Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий  выпад  вперед,  руки  вытянуты  вперед –  пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки  с  подтягиванием  коленей  к  груди,  с  промежуточным прыжком (затем – без

промежуточного прыжка).

9. Прыжки  с  места  с  разведением  ног  в  воздухе (при  каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП. Выполнять по 25 повторений , 3 серий.

<https://www.youtube.com/watch?v=hkCpHVtgzkI>

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 34 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 19.04.2020**

Задачи:

1. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

2. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

3. Комплекс упражнений на расслабление.

Вводная часть

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега. (с первых тренировок приучать, чтобы ЧСС не превышала этот уровень).

Разминка.

1.И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.п. - узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П. - основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

Основная часть

Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств, выносливости.

Выполнять 1ый круг упражнений по 15 повторений, отдых 30 сек. 2ой круг упражнений по10 повторений без отдыха.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=10470716405973421362&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE+%E2%80%93+%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85+%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2>

Заключительная часть

Комплекс упражнений на расслабление.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15994992653438732580&from=tabbar&text=Ко%20мплекс+уп%20ражнений+на+%20расслаблен%20ие>.

**Тренировка 22.04.2020**

Задачи:

1. Совершенствование лыжника гонщика.

2. Тестивание по знанию лыжной подготовке.

3. Упражнения для развития гибкости.

Вводная часть

1. Бег трусцой на носках с переменой ритма, чередуя с ходьбой,  во  время  которой  выполняются

упражнения  на  расслабление, круговые попеременные и одновременные движения руками в ходьбе

и при подскоках, подскоки с поворотами.

2. Гимнастические упражнения.

Выбирается  от  одного  до  двух  предлагаемых  вариантов.  В каждом комплексе – 4–5 упражнений

по 4–5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

– наклоны туловища в стороны с вытягиванием рук вверх;

– стойка ноги врозь – наклоны туловища в стороны, касаясь руками пяток;

– стойка  ноги  врозь –  пружинистые  приседания  с  акцентом на выпрямление;

– из основной стойки – наклоны туловища вперед до касания пола пальцами, затем ладонями;

– смена ног в упоре лежа.

Основная часть.

Виды подготовки лыжника. Тестирование- лыжная подготовка.

https://alterozoom.com/documents/38261.html

https://videouroki.net/razrabotki/tiest-po-lyzhnoi-podghotovkie.html

Заключительная часть

Комплекс упражнений для развития гибкости.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8538260415765990883&text=Ком%20плекс+уп%20ражнений+дл%20я+развития+%20гибкости+дл%20я+школьнико%20в>.

**Тренировка 25.04.2020**

Задачи:

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.

2. Развитие силы мышц спины и рук

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Вводная часть.

Подготовительная часть

Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

1. Во время ходьбы поднять руки вперед вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два три рывка назад (выдох).

Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8-10 раз каждой ногой.

3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх  наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох).

Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.

4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3).

Повторить по 4-6 раз в выпаде правой и левой ногой.

5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны —присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высокомпрыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад.

Выполнить 1—2 серии по 4-6 высоких прыжков в каждой.

Основная часть.

Выполнять комплекс упражнений с экспандером по 20 повторений, в 3 серии.

<https://www.youtube.com/watch?v=eQ-OszYQWVg>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5263050784271676316&from=tabbar&p=1&text=К+омплекс+уп+ражнений+дл+я+профилак+тики+плоско+стопия>

**Тренировка 26.04.2020**

Задачи:

1.Развитие координации движений

2.Развитие силовой выносливости.

3.Комплекс упражнений ОФП.

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения,  развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Глубокие  наклоны  туловища с пружинистыми движениями

ног.

4. В  глубоком  приседе  взяться  руками  за  голени.  Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий  выпад  вперед,  руки  вытянуты  вперед –  пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки  с  подтягиванием  коленей  к  груди,  с  промежуточным прыжком (затем – без

промежуточного прыжка).

9. Прыжки  с  места  с  разведением  ног  в  воздухе (при  каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

Основная часть

Комплекс упражнений выполняется по времени , 2 серии.

https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 34 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).