

**План тренировочных занятий  
в группе совершенствования спортивного мастерства**

Первая тренировка	Вторая тренировка
<b>Понедельник – выходной день</b>	
<b>Вторник</b>	
<p>I. Подготовительная часть: - бег 20 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте); - упражнения на растягивание 10 мин.</p> <p>II. Основная часть - бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30' Статические упражнения для мышц ног: 1. Приседание 40сек (3 подхода) 2. Сумо-приседание на цыпочках 40сек (3 подхода) 3. Стульчик с поднятой ногой 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 4. Ласточка 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 5. Выпады 40сек по 1 подходу на каждую ногу 6. Упражнение «Пистолет» 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 7. Отведение ноги назад стоя 40сек по 1 подходу на каждую ногу 8. Упражнение «Мостик» с одной ногой 40сек по 2 подходу на каждую ногу 9. Подъем ног из положения лёжа на животе 40сек (3 подхода) 10. Подъем ног из положения лёжа на животе 40сек (3 подхода)</p> <p>III. Заключительная часть - бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин; - упражнения на растягивание 5 мин.</p>	
<b>Среда</b>	
<p>I. Подготовительная часть: - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин</p> <p>II. Основная часть: упражнения выполняются в форме круговой</p>	<p>Теоретическая подготовка: Подготовить доклад на одну из тем по согласованию с тренером: 1. Воспитание силовых качеств лыжника. Дать</p>

<p>тренировки 3 серии, отдых между сериями 2-3мин, между упражнениям 30 сек:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжковые упражнения 15-20'</li> <li>2.Приседания 3/30сек/3серии</li> <li>3.Отжимания 3/30сек/3серии</li> <li>4.Выпады в право в лево по 3/30сек/3серии</li> <li>5.Подтягивание 3/30сек/3серии</li> <li>6.Выпрыгивание на месте 3/30сек/3серии</li> <li>7.Задние отжимания 3/30сек/3серии</li> </ol> <p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растягивание 10 мин.</li> <li>- дыхательная гимнастика 5 мин.</li> </ul>	<p>определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания силовых качеств лыжника.</p> <p>2. Воспитание скоростных качеств лыжника. Дать определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания скоростных качеств лыжника.</p> <p>3. Воспитание координационных способностей лыжника. Дать определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания координационных способностей лыжника.</p> <p>4. Воспитание гибкости лыжника. Дать определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания гибкости лыжника.</p> <p>5. Воспитание выносливости лыжника. Дать определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания выносливости лыжника.</p>
<b>Четверг</b>	
<p>I. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка);</li> <li>- гимнастика 10 мин</li> </ul> <p>II. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30'</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения 3 серии по одной минуте:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивания (отжимания)</li> <li>2. Пресс (колени-локоть)</li> <li>3. Выпрыгивания из полуприседа</li> <li>4. Упор лёжа, упор присед</li> <li>5. Отжимания от пола</li> <li>6. Пресс – поднятие ног лёжа на спине</li> </ol>	

<p>7. Отжимания упор сзади  8. Планка в упоре на локтях  9. «Лодочка»  10. Боковая планка (левый, правый бока)  <b>III. Заключительная часть</b>  - упражнения на растягивание 10 мин.  - дыхательная гимнастика 5 мин.</p>	
<b>Пятница</b>	
<p><b>I. Подготовительная часть:</b>  - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка);  - гимнастика 10 мин  <b>II. Основная часть:</b>  С резиной на руки, левая рука по 20 наклонов назад и по 20 вперед, так же и на правую руку, руки в стороны по 20 раз на каждую, далее  Технические упражнения конькового и классических ходов с резинками, эспандерами:  1. Имитация одновременного одношажного конькового хода 2подхода по 10 мин  2. Имитация попеременной работы рук 2 подхода по 5 мин  3. Имитация одновременного двухшажного конькового хода, 2 подхода по 10 мин  4. Имитация попеременного классического хода с поднятием ног как при передвижении 2подхода по 5 мин  5. Имитация одновременного двухшажного горного конькового хода хода на правую и левую стороны 2 подхода по 3 мин.  Все упражнения выполняются спокойно, плавно и без рывков, отдых между упражнениями 2 мин  <b>III. Заключительная часть</b>  - вис на турнике  - общеразвивающие упражнения 15 мин</p>	<p><b>I. Подготовительная часть:</b>  - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка);  - гимнастика 10 мин  <b>II. Основная часть:</b>  бег (велотренажер, бег дорожка, эллипсоид) – 30’  ОФП – каждое упражнение 3 серии по одной минуте  1.Подтягивания  2. Пресс (коллено-локоть)  3. Выпрыгивания с полуприседа  4. Упор лёжа, упор присев  5. Отжимания от пола  6. Пресс поднятие ног лёжа на спине  7. Отжимания упор сзади  8. Планка в упоре на локтях  9. Упражнение «лодочка»  10. Боковая планка (левый, правый бок)  <b>III. Заключительная часть</b>  Упражнения на растягивание 15 мин.</p>
<b>Суббота</b>	
<p><b>I. Подготовительная часть:</b>  - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка);</p>	

- гимнастика 10 мин

II. Основная часть:

- бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30'

Общеразвивающие упражнения выполняются по 30 сек пауза 20сек

Лежа на спине:

1. Тянем левый локоть к правому колену и так чередуем
  2. Повороты с руками влево и вправо, ноги согнуты в коленях, достаем пятки
  3. Отрыв лопаток от пола руками вверх, ноги согнуты в коленях
  4. Поднимаем корпус и ноги одновременно
  5. Ножницы – поднимаем по одной ноге по переменно
  6. В положении сидя упражнение «лесоруб» вправо, влево
  7. Ноги согнуты в коленях и поднимаем корпус к ним
  8. В положении сидя упражнение «велосипед»
  9. Подъем корпуса и ног одновременно
  10. Скручивания с дотягиванием локтя колена
  11. Планка обычная стойка на локтях
  12. Зеркальная планка
  13. Боковая планка – левая рука
  14. Боковая планка – правая рука
  15. На животе поднимаем руки и ноги одновременно
  16. Лежа на животе выполнять имитацию плавания брассом
  17. Планка с поднятием ноги по переменно ставим носок одной, на пятку другой ноги
  18. Планка в скручивание вправо и влево
  19. Стойка на руках с касанием плеча правой, левой ладонями
  20. Круговые движения поочередно одной и другой ногой.
- III. Заключительная часть  
Упражнения на растягивание 15 мин.

**Воскресенье**

<p>I. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 10 мин (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, бег по комнате, бег на месте);</li> <li>- упражнения на растягивание 5 мин.</li> </ul> <p>II. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, велотренажёр, беговая дорожка, эллипсоид 30мин;</li> </ul> <p>Работа на технику перед зеркалом (отдых между упражнениями 1,30-2 мин):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- попеременный классический ход, работа только руками 5мин;</li> <li>- попеременный классический ход, с подключением работы ноги по 5мин на каждую ногу;</li> <li>- закрепление стойки в статическом положении на каждую ногу по 1 мин, с открытыми и закрытыми глазами;</li> <li>- имитация одновременного двухшажного конькового хода с фиксацией (3-5 сек) позы в крайних точках 10мин;</li> <li>- имитация одновременного одношажного конькового хода с фиксацией (3-5 сек) позы в крайних 10мин.</li> </ul> <p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;</li> <li>- упражнения на растягивание 5 мин.</li> </ul>	<p>Техническая подготовка: просмотр учебных фильмов</p> <p><a href="http://www.skisport.ru/news/blog-rudberg/87451/">http://www.skisport.ru/news/blog-rudberg/87451/</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Rcflrch7W2g">https://youtu.be/Rcflrch7W2g</a></p> <p><a href="https://youtu.be/2aBoGj6qB2g">https://youtu.be/2aBoGj6qB2g</a></p>
---	--