Учебный план

Тренировочных занятий с «28» апреля по «08» мая 2020 года

Учебно-тренировочной группы УТГ-1, 2 и 3г. по лыжным гонкам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 28.04.2020 | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |
| 2. Подтягивание | 3 серии по 10 |
| 3. Отжимания | 3 серии по 30 |
| 4 Перекаты | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин |
| 2. Работа с резиной классический ход | 1 серия по 10 минут |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=am0zBTAJ4pU&feature=emb_logo>» Силовая тренировка Хайди Венг и Марит Бьорген | 10 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «[https://www.youtube.com/watch?v=kwNgpWRc0\_E - Александр](https://www.youtube.com/watch?v=kwNgpWRc0_E%20-%20Александр) Большунов Достижения » | 10 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 29.04.2020 | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |
| 2. Подтягивание | 3 серии по 10 |
| 3. Отжимания | 3 серии по 20 |
| 4. Приседания на одной ноге (пистолет) | 3 серии по 15 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин |
| 2. Работа с резиной коньковый ход | 1 серия по 10  минут |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE> Силовая тренировка лыжников». | 10 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=4HHqNedyYyw> Александр Легков » | 24 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 30.04.2020 | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |
| 2. Подтягивание | 3 серии по 10 |
| 3. Отжимания | 3 серии по 20 |
| 4. Приседания с утяжелением | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин |
| 2. Имитационные упражнения работа с резиной СА | 1 серия по 11минут |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=rCFXvS2TsLU> Летняя подготовка лыжников». | 25 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=JIKm6NdRXiE> Антон Шипулин » | 24 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 02.05.2020 | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |
| 2. Подтягивание | 3 серии по 10 |
| 3. Отжимания на брусьях | 3 серии по 15 |
| 4. Перекаты коньковые приседания | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин |
| 2. Имитационные упражнения работа с резиной S | 1 серия по 11минут |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=6J4gBdGZI2c> Коньковый ход на лыжероллерах.» | 16 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=MfThI4oFGIc> Большунова не остановить» | 12 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 03.05.2020 | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |
| 2. Подтягивание | 3 серии по 10 |
| 3. Отжимания | 3 серии по 20 |
| 4. Приседания на одной ноге (пистолет) | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин |
| 2. Имитационные упражнения работа с резиной одновременный классический ход | 1 серия по 11минут |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=1rCU7qaGrnk> Что нельзя делать перед соревнованиями» | 6 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=i9gqF6mVJ2s> Победа Натальи Непряевой в спринте» | 12 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 05.05.2020 | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |
| 2. Подтягивание | 3 серии по 10 |
| 3. Отжимания в упор сидя | 3 серии по 20 |
| 4. Приседания с утяжелением | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин |
| 2. Имитационные упражнения работа с резиной переменный классический ход | 1 серия по 11минут |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=1XXuXyNjDkI> Что надо делать перед соревнованиями» | 8 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=gQmKCNiiB_w> Тур де Ски 2020» | 50 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 06.05.2020 | 1. Разминка – ОРУ, бег на месте | 20 мин |
| 2. Имитационные упражнения  с резиной  А)коньковый двухшажный ход  Б)коньковый одновременный одношажный ход | 1 серии по 8 мин |
| 3. Отжимания в упоре сидя | 3 серии по 30 |
| 4. Приседания на одной ноге (пистолет) | 3 серии по 15 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин |
| 6. Изучение теоретического материала по теме «Особенности личной гигиены. Уход за телом. Вредные привычки» | 10 мин. |
|  | 7. Просмотр учебного фильма «Техника имитации конькового хода и работа палками»  https://youtu.be/JhSM6w783nM |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 08.05.2020 | 1. Разминка – ОРУ | 20 мин |
| 2. Имитационные упражнения с резиной  А)попеременный двухшажный ход  Б)одновременный бесшажный ход  В)одновременный одношажный ход | 1 серии по 8 мин |
| 3. Отжимания в упоре лёжа | 3 серии по 40 |
| 4. Приседания с утяжелением | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин |
| 6.прыжки на скакалке | 10 мин. |
| 7.Просмотр учебного фильма « Совершенствование техники лыжных ходов» https://youtu.be/jStGEmPsLbM |  |