

ПЕРИОД 06.05.2020 - 30.05.2020

Для обучающихся по программе: **Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности для групп лыжные гонки**

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник, Вторник	Выходной 04.05.2020 05.05.2020	-----	-----	-----
Среда	06.05.2020		<p>Бег на месте до 10 минут со сменой интенсивности. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, подскоки на месте, выпрыгивание вверх из полу приседа, бег на полу пальцах с максимальным ускорением. ОРУ 15 минут.</p> <p>Статические упр. 4 серии в каждой (3 вида планки и упр. «Альпинист»)</p> <p>Упражнения с малым мячом(2 мячами) (броски из разных положений в разном темпе)</p> <p>Упр. На растяжение и равновесие</p>	
Четверг	07.05.2020		<p>со сменой скорости передвижения с утяжелителем до 10 минут.</p> <p>ОРУ со скакалкой, упр. на растяжение и равновесие, координацию. Выпады с утяжелителями по 50 раз на каждую ногу, упр.на пресс в положении лёжа, скручивания в положении лёжа, «лодочка»- упр. для мышц спины со сведением и разведением рук и ног (имитация пловца)- по 2 минуты три подхода, переходы с ноги на ногу по 50 повторений. Статические упр. (укрепляем кор.)</p> <p>https://youtu.be/W17zDVTdVBo</p> <p>Планка в разных положениях.</p> <p>Отжимание 3 серии по 2 упр (отжимание от пола и стены), упр. «стульчик» 3 подхода по 1 минуте.</p> <p>СУЛГ подсед отталкивание.</p> <p>https://vk.com/video-53443521_171691695 Упр. На растяжение.</p>	

Пятница	08.05.2020			----- ВЫХОДНОЙ
Суббота	09.05.2020			-----ВЫХОДНОЙ
Понедельник	11.05.2020			-----ВЫХОДНОЙ
Вторник	12.05.2020		<p>Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, прыжки (на правой, на левой, прыжки на скакалке 3 подхода по 50 раз, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 2 раз на каждый прыжок. СУЛГ 3 серии по 5 упр. https://vk.com/video-53443521_171645109 На равновесие и отталкивание. Гимнастика (растяжка) 15 мин</p>	
Среда	13.05.2020		<p>Разминка: скакалка, ОРУ 10-15 мин. 3 серии статика (пресс, спина 6 – 8 упр.) https://youtu.be/gmNT38C1xnA?t=6</p> <p>1 серия – 12 упр. (40 “ + 20” отдых), между сериями упражнения на равновесие – 5 мин. ОРУ 10 мин. Упр. на растягивание 5 мин.</p>	
Четверг	14.05.2020		<p>Разминка 10-15 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> упр. мах, подсед, 3-5 мин. На каждой ноге упр. Мах правой и левой ногой 3-5 мин. https://youtu.be/v3bKs1h5I4I?list=TLPQMTAwNDIwMjB&liv-gRH17hQ&t=6 упр. Попеременно 2 –х шажный ход на месте 5-7 	

			<p>мин. упр. Одновр. одношаж. ход +одговрем. ход 5+5 мин. https://youtu.be/1NXQnw3HZ6M?t=3</p> <p>Между упр. ОФП (руки, пресс 20-30 р.) ОРУ, упр. на растяг. 10-15 мин.</p>	
Пятница	15.05.2020		<p>Разминка 10-15 мин.</p> <p>1 упр: движение вправо, влево на согнуты ногах руки за спину – 5 мин.</p> <p>2 упр: прыжки вправо, влево на согнутых ногах, руки за спиной – 5 мин.</p> <p>3 упр: движение вправо, влево с работой рук через шаг – 5 мин.</p> <p>4 упр: движение вправо, влево с одновременной работой рук на каждый шаг – 5 мин.</p> <p>https://youtu.be/T8McY8mWAX4?t=9 https://youtu.be/6N3ZjAZR_ek?t=8 https://youtu.be/yNyBU_cEOIE?t=8</p> <p>Между упражнениями ОФП (планка 1 мин. пресс (книжка 25-30 р.)) ОРУ, упр. на растяг.</p>	
Суббота	16.05.2020		<p>Разминка 10-15 мин. 1 серия 4 упр. х на 3 серии. Между сериями упр. на растяг. 5 мин.</p> <p>Упр. + кол-во: 1 упр. Выпрыгивание из полуприсед 20-25 р. Отдых 1 мин. https://youtu.be/nUH_ItU-xHM?list=TLPQMTAwNDIwMjAMCuforJUa1A&t=29</p> <p>2 упр. Приседание на одной ноге (правой, левой) «пистолет» 12-15 р. Отдых 1 мин. 3 упр. приседание с отягощением (гирия, гантеля) 30-35 р. Отдых 1 мин. 4 упр. Выпрыгивание на одной ноге (правой, левой) из полуприсед 12-</p>	

			15 раз. ОРУ, упр. на гибкость 10-15 мин.	
Понедельник	18.05.2020		----выходной	
Вторник	19.05.2020		Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Равномерный бег 8 мин, ОРУ на месте 20 мин с утяжелителями, прыжки (на правой, на левой, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 3 раз на каждый. Прыжки на координацию (ноги врозь ноги вместе и попеременный ход на месте)- до 6 минут. Прыжки на скамью и через скамью до 6 минут. Упр. на равновесие основная стойка лыжника гонщика. ОФП 2 серии по 3 упр. (руки, пресс, ноги) Гимнастика (растяжка) 15 мин.	
Среда	20.05.2020		Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Равномерный бег 8 мин, ОРУ на месте 15 мин с утяжелителями, ОФП (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25 раз 3 подхода, Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 25 раз три подхода, Подтягивание из вися на высокой перекладине максимум, перекладине 20 раз, отжимание на брусьях в упоре 10 раз 3 подхода , скакалка 2 мин, 3 подхода. Гимнастика 15 мин. упр. на растяжение, махи ногами, вис на перекладине 3 подхода по 1 минуте.	
Четверг	21.05.2020		Бег на месте 10 минут со сменой интенсивности. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, подскоки на месте, выпрыгивание вверх из полу приседа, бег на полу пальцах с максимальным ускорением. ОРУ 15 минут. Статические упр. 4 серии в каждой (3 вида планки и упр. «Альпинист») Упражнения с малым мячом(2 мячами) (броски из разных положений в разном темпе) Упр. На растяжение и равновесие.	

Пятница	22.05.2020		<p>Бег со сменой скорости передвижения с утяжелителем до 10 минут. ОРУ со скакалкой, упр. на растяжение и равновесие, координацию. Выпады с утяжелителями по 50 раз на каждую ногу, упр. на пресс в положении лёжа, скручивания в положении лёжа, «лодочка»- упр. для мышц спины со сведением и разведением рук и ног (имитация пловца)- по 2 минуты три подхода, переходы с ноги на ногу по 50 повторений. Статические упр. (укрепляем кор.) https://youtu.be/W17zDVTdVBo Планка в разных положениях. Отжимание 3 серии по 2 упр (отжимание от пола и стены), упр. «стульчик» 3 подхода по 1 минуте. СУЛГ подсед отталкивание. https://vk.com/video-53443521_171691695 Упр. На растяжение.</p>	
Суббота	23.05.2020			
				https://youtu.be/xroQAOPTcHk?t=8
Понедельник	25.05.2020			
			----выходной	
Вторник	26.05.2020		<p>Разминка: скакалка, ОРУ 10-15 мин. 3 серии статика (пресс, спина 6 – 8 упр.) https://youtu.be/gmNT38C1xnA?t=6 1 серия – 12 упр. (40 “ + 20” отдых), между сериями упражнения на равновесие – 5 мин. ОРУ 10 мин. Упр. на растягивание 5 мин.</p>	
Среда	27.05.2020		<p>Кросс, бег, ОРУ Прыжки, многоскоки (равнина, полот. подъе) Упражнения на руки, пресс (ОФП) упр., на растяжение, махи ногами.</p>	
Четверг	28.05.2020		<p>Кросс, беговые упр., ОРУ, Силовые упр. (камни) –броски , метание, толкания, повороты, наклоны. Упр., на ноги (выпрыгивание, напрыг., присед на одной ноге), растяжка, вис на перекладине, подтягивание.</p>	

Пятница	29.05.2020		Кросс, бег, ОРУ, статические упр., (пресс, спина, обратна планка, планка с опорой на правую и левую руку попеременно), упр., на равновесие, амортизатор, тренажёр или махи руками с утяжелителем (одновременно, попеременно, с задержкой рук в фазе толчка в момент постановки палок), упр., на растяжение, вис и подтягивание	
Суббота	30.05.2020		Кросс и ходьба по местности -2 часа или велосипед 2 часа 30 минут(по возможности)	