**План занятий дистанционного обучения на период с 1 по 31 января 2021 года по лыжным гонкам**

**Группа:БУС1**

**Тренер-преподаватель – Алексеев Михаил Алквиадович**

**1.01.2021**

-Бег на месте - 15мин

-общеразвивающие упражнения – 10 мин

-Приседание с грузом (гантели, специальный жилет, не более 15кг) 15\*4

-Обратное отжимание (от скамьи) 20х7 раз

-Упражнение на растягивание

**5.01.2021**

**-**Бег разминка - 10 мин

-Общеразвивающие упражнения – 10 мин.

-Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) 20\*3

-Подтягивание на низкой перекладине 5х7 раз

-Приседание на одной, ноге (ПИСТОЛЕТ) на каждой ноге по 10 раз

-Упражнения на растягивание – 10 мин.

**6.01.2021**

-Разминка, бег 10 мин.

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин.

-Имитация лыжных ходов на месте:

А) Переменная работа только руками классикой (с гантелями 2 кг) по 2 мин 4 подхода.

Б) Одновременная работа руками (с гантелями 2 кг) по 3 мин 3 подхода

В) переменная работа руками и ногами классикой

Г) одновременно – одношажная работа классикой.

**8.01.2021**

- Теория – Лыжные гонки. Чемпионат мира 1993. Фалун. Эстафета 4\*5. Женщины. (youtu.be)

-Читать - История развития ЛЫЖНОГО СПОРТА в Мире (Google)

**12.01.2021**

-Разминка бег 10 мин.

-Общеразвивающие упражнения – 10 мин.

-Развитие координации: Приседание на одной ноге, ходьба по линии

-ОФП:

-Поднимание туловища, отжимание в упоре за спиной, упор лежа упор присев, подтягивание. (3-5 кругов на максимум в каждом упражнении)

**14.01.2021**

-Развитие выносливости

-Ходьба на улице 1 ч, темп-высокий

-Растягивающие упражнения – 10 мин.

**15.01.2021**

**-**Разминка 10 мин

-Общеразвивающие упражнения – 10 мин.

-Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) 15\*3

-Подтягивание на низкой перекладине 5х7 раз

-Приседание на одной, ноге (ПИСТОЛЕТ) на каждую ногу по 10 раз

-Упражнения на растягивание – 10 мин.

**19.01.2021**

-Бег на месте - 15мин

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин

-Приседание с грузом (гантели, специальный жилет, не более 10кг) 15\*4

-Обратное отжимание (от скамьи) 20х7 раз

-Упражнение на растягивание – 10 мин

**21.01.2021**

-Разминка, бег 10 мин.

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин.

-ускорение на 100м 5 раз

-ОФП подтягивание на перекладине (м) лесенка через 1

-Отжимание (д) лесенка через 3

**22.01.2021**

-Развитие выносливости

-Ходьба на улице 1 ч, темп-высокий

-Растягивающие упражнения – 10 мин.

**26.01.2021**

-ТЕОРИЯ:

-Смотреть в (YOUTUBE) Чемпионат мира по лыжным гонкам 2017 (ЛАХТИ) Спринт мужчины, женщины.

**28.01.2021**

**-**Бег на месте - 10 мин

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин.

-Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) 20\*4

-Подтягивание на низкой перекладине 5х7 раз

-Приседание на одной, ноге (ПИСТОЛЕТ) на каждой ноге по 10 раз

-Упражнения на растягивание – 10 мин.

**29.01.2021**

-Разминка, бег 10 мин.

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин.

-Имитация лыжных ходов на месте:

А) Переменная работа только руками классикой (с гантелями 2 кг) по 2 мин 4 подхода.

Б) Одновременная работа руками (с гантелями 2 кг) по 3 мин 3 подхода

В) переменная работа руками и ногами классикой

Г) одновременно – одношажная работа классикой.

**План составил тренер – преподаватель Алексеев М.А**