**Календарно-тематическое планирование по лыжным гонкам**

**(дистанционно) на май МУДО «ДЮСШ №1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **занятий** | **Темы занятий** | **Дата** |
| 1. | Теоретическая подготовка, инструктаж по технике  безопасности при занятиях дома. | 04.05.2020 |
| 2. | Общая физическая подготовка (гимнастика, ОРУ)  Комплексы общеразвивающих упражнений,  направленные на развитие гибкости, координационных  способностей, силовой выносливости. (см. Приложение) | 06.05.2020 |
| 3. | Техническая подготовка  Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в домашних условиях.  Развитие основных физических качеств.(см. Приложение) | 08.05.2020 |
| 4. | Совершенствование основных элементов техники конькового лыжного хода в домашних условиях.  Развитие основных физических качеств.  (см. Приложение) | 11.05.2020 |
| 5. | Имитационные упражнения.  Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей. (см. Приложение) | 13.05.2020 |
| 6. | Имитационные упражнения.  Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. (см. Приложение) | 15.05.2020 |
| 7. | Имитационные упражнения.  Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. (см. Приложение) | 17.05.2020 |
| 8. | Имитационные упражнения.  Комплекс упражнений на развитие ловкости.  (см. Приложение) | 19.05.2020 |
| 9. | Имитационные упражнения.  Круговая силовая тренировка. (см. Приложение) | 21.05.2020 |
| 10. | Имитационные упражнения.  Комплекс прыжковых упражнений (см. Приложение) | 23.05.2020 |
| 11. | Имитационные упражнения.  Упражнения для развития равновесия. (см. Приложение) | 25.05.2020 |
| 12. | Имитационные упражнения.  Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. (см. Приложение) | 27.05.2020 |
| 13. | Имитационные упражнения.  Круговая силовая тренировка. (см. Приложение) | 29.05.2020 |
| 14. | Имитационные упражнения.  Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. (см. Приложение) | 31.05.2020 |

**Приложение.**

**Упражнений для развития силы и силовой выносливости :**

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на скамейке.

-прогибание назад стоя (достать ладонями пятки) - наклон вперед-вниз.

-подтягивание на перекладине или на ветке дерева.

-смена ног в выпаде прыжком.

-из упора лежа упор присев толчком обеих ног.

-поднимание прямых ног в висе на перекладине.

-приседание на одной ноге ("пистолет").

-повороты и вращения туловища.

-из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.

- из положения лежа поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе.

**Упражнения для развития ловкости:**

-элементы акробатики.

-прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и

вращениями.

**Упражнения для развития гибкости:**

-маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

-то же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным

увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

**Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата:**

- наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы

(2 движения в 1 с)

движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с);

-повороты на 180 и 360° на месте и в движении;

-наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же

многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и

другие упражнения вращательного характера.

Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной,

качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

**Прыжковые упражнения:**

-скачки на одной ноге

-многократные прыжки с ноги на ногу с сильным и быстрым отталкиванием и полетом

-чередование прыжков со скачками (например, три скачка и два прыжка).

-выпрыгивание вперед из приседа или полуприседа на обеих ногах.

-выпрыгивание вперед из полуприседа на одной ноге с приставлением ее при приземлении.

**Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов:**

**Имитационные упражнения отдельных элементов лыжных ходов:**

- в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах.

- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном

ходе.

- то же с резиновым амортизатором.

**Имитация классического попеременного двухшажного хода на месте.**

- стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

**Имитация отталкивания ногой с выпадом.**

Из положения посадки лыжника сделать выпад

вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым

разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед-вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

**Имитация классического одновременного бесшажного хода.**

- из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища.

- то же с резиновым амортизатором.

- то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками.

- то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

Опорой для палок может служить любой достаточно мягкий грунт, угол между стеной и полом в помещении.

**Имитационные упражнения в движении:**

- шаговая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.( без палок)

- прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.( без палок)

Шаговую имитацию попеременного двухшажного хода надо разучивать с обычной ходьбы широким шагом. Ногу выносить вперед более выпрямленной с ускорением. Во время шага-выпада толчковую ногу полностью выпрямляй в колене. Пятку толчковой ноги как можно позже отрывать от земли. Туловище наклонить на 45-50°. Сначала шаговую имитацию выполнять без палок, а освоив технику движения ногами, с палками.

Ставить палку надо энергично с большим наклоном вперед. Втыкать ее в землю штырем назад с сильным нажимом.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода . Постепенно учащая шаги, перейди на легкие прыжки вперед. Посильнее отталкиваться ногами и руками. Прыжок направлять параллельно земле, меньше вверх, так, как будто перепрыгиваешь через лужу.

Энергично выпрямлять толчковую ногу в колене. Движения должны напоминать скользящий ход в подъем .

Имитируя одновременный одношажный ход, выносить вперед полусогнутые руки и,

отталкиваясь правой ногой, делать прыжок, вынося вперед левую ногу. Приземляясь на нее, наклоняй туловище и, имитируя отталкивание руками, приставляй толчковую ногу .

**Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.**

- Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь попозже оторвать ее от земли.

- Из и.п. "броска", т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую

сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

- И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной.

После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите

тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

- Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседа-ние (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища.

Вторая нога отводится в сторону.

- Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

-Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

-Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте отталкивание ими.