

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения лыжные гонки. с 31.01.2022 по 06.02.2022 года
Тренер-преподаватель: Саляев А.В.

Дата	Группы		
	БУ-2	БУ-4	УУ-2
Понедельник 31.01.2022г.	Выходной	Выходной	Выходной
01.02.2022г. Вторник	Выходной	<p>№1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут</p> <p>№2. Разминка. ОРУ 1015 мин. №3. Комплекс упражнений на ОФП:</p> <p>1. И.п.-упор лежа, (можно с колен) 2*15.</p> <p>2. И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15</p> <p>3. И.п.-упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленном достаем до груди. 4*20</p> <p>4. И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15</p> <p>5. И.п.-упор (отжимания обратные) 20р</p> <p>Гибкость 15-20 мин.</p> <p>Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек.</p>	<p>№1. Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин</p> <p>№2. Разминка ОРУ 15-20 мин.</p> <p>1. И.п.-ос., прыжки поочередно на левой и правой ноге по 20раз на каждую</p> <p>2. И.п.-узкая стойка, прыжки на двух ногах 30раз</p> <p>3. И.п.-ос., выпад поочередно сначала правой потом левой ногой 15раз на каждую</p> <p>3. И.п.-широкая стойка, присед в сторону выпадам поочередно на правую и левую ногу 15раз на каждую</p> <p>4. И.п.-ос., глубокий выпад(желательно в движение по прямой) на каждую ногу поочередно по 15раз на каждую</p> <p>5. И.п.-ос., выпрыгивание из полу приседа 15раз</p> <p>6. И.п.-широкая стойка, выпрыгивание из полного приседа 15раз</p> <p>7. И.п.-упор лежа, отжимание 20раз</p> <p>8. И.п.-упор (отжимания обратные) 25раз</p> <p>Гибкость 15-20 мин</p>
02.02.2022г.	<p>№1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут</p> <p>№2. Разминка. ОРУ 10-</p>	выходной	<p>Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин.</p> <p>№2. Разминка ОРУ 15-</p>

Среда	<p>15 мин. №3. Комплекс упражнений на ОФП: 1.И.п.-упор лежа, (можно с колен) 2*15. 2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15 3.И.п.- упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленном достаем до груди. 4*20 4.И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15 5.И.п.-упор (отжимания обратные) 20р Гибкость 15-20 мин. Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек.</p>		<p>20 мин. №3. Круговая тренировка 5 серии. С отдыхом между сериями 1мин 1.И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 20раз 2.И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 20раз 3.И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 30раз 4.И.п.- лежа на спине (склепка)поднимаем одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 20раз 5.И.п.- ос., прыжки колени к груди 10раз 6.И.п.- упор лежа, отжимание 20раз 7.И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от груди к груди рывковыми движениями.30раз Гибкость 15-20мин</p>
03.02.2022г. Четверг	Выходной	<p>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут №2. Разминка. ОРУ 1015 мин. №3. Комплекс упражнений на ОФП: 1.И.п.-упор лежа, можно с колен) 2*15. 2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15 3.И.п.- упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми</p>	<p>№1.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин. №2.Разминка ОРУ 15-20 мин. 1.И.п.-лежа на животе, руки за головой. Прогибаемся в спине 20раз 2.И.п.-лежа на спине упражнение на пресс, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Подниманием плечи(скручивание)20раз 3.И.п.-лежа на спине,</p>

		<p>движениями меняем ноги, коленном достаем до груди. 4*20 4.И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15 5.И.п.-упор (отжимания обратные) 20р</p> <p>Гибкость 15-20 мин.</p> <p>Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек</p>	<p>руки вдоль туловища, поднимаем прямые ноги 20раз 4.И.п.-лежа на спине, руки за голову, плечи приподняты, ноги держим на весу, поочередно сгибаем и выпрямляем в коленном суставе 20раз 5.И.п.-лежа на полу, руки прямые за головой.</p> <p>Одновременно поднимаем прямые ноги и туловище, потянемся ладонями руг к пальцам ног 15раз 6.И.п.-стойка на 4 точки. Поочередно махи назад левой и правой ногой по 25раз на каждую.</p> <p>7.И.п.-стойка на 4 точки. Левая нога отведена в сторону, махи 25раз. Тоже самое и с правой ногой 25раз 8.И.п.-упор лежа, отжимание 25раз 9.И.п.-упор, обратные отжимания 25раз Гибкость 15-20 мин</p>
<p>04.02.2022г. Пятница</p>	<p>1.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин. №2.Разминка ОРУ 1520 мин. 1.И.п.-лежа на животе, руки за головой. Прогибаемся в спине 20раз 2.И.п.-лежа на спине упражнение на пресс, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Подниманием плечи(скручивание)20раз 3.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимаем прямые ноги 20раз 4.И.п.-лежа на спине, руки за голову, плечи</p>	<p>Выходной</p>	<p>№1.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин. №2.Разминка ОРУ 15-20 мин. №3. Круговая тренировка 5 серии с временем 30сек через 15сек, отдых между сериями 1мин 1.И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 2.И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 3.И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 4.И.п.- лежа на спине (склепка)подниман ием</p>

	<p>приподняты, ноги держим на весу, поочередно сгибаем и выпрямляем в коленном суставе 20раз 5.И.п.-лежа на полу, руки прямые за головой.</p> <p>Одновременно поднимаем прямые ноги и туловище, потянемся ладонями руг к пальцам ног 15раз 6.И.п.-стойка на 4 точки. Поочередно махи назад левой и правой ногой по 25раз на каждую.</p> <p>7.И.п.-стойка на 4 точки. Левая нога отведена в сторону, махи 25раз. Тоже самое и с правой ногой 25раз 8.И.п.-упор лежа, отжимание 25раз 9.И.п.-упор, обратные отжимания 25раз</p>		<p>одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног.</p> <p>5.И.п.- ос., прыжки колени к груди 6.И.п.-упор лежа, отжимание 7.И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от груди к груди рывковыми движениями. Гибкость 15-20мин</p>
<p>05.02.2022г. Суббота</p>	<p>Выходной</p>	<p>№1.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин. №2.Разминка ОРУ 1520 мин. 1.И.п.-ос., прыжки поочередно на левой и правой ноге по 20раз на каждую 2.И.п.-узкая стойка, прыжки на двух ногах 30раз 3.И.п.-ос., выпад поочередно сначала правой потом левой ногой 15раз на каждую 3.И.п.-широкая стойка, присед в сторону выпадам поочередно на правую и левую ногу 15раз на каждую 4.И.п.-ос., глубокий выпад(желательно в движение по прямой) на каждую ногу поочередно по 15раз на каждую 5.И.п.-ос., выпрыгивание из полу</p>	<p>№1.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин. №2.Разминка ОРУ 15-20 мин. №3. Круговая тренировка 5 серии. С отдыхом между сериями 1мин 1.И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 20раз 2.И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 20раз 3.И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди (разножка) 30раз 4.И.п.- лежа на спине (склепка)подниман ием одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 20раз 5.И.п.- ос., прыжки колени к груди 10раз</p>

		приседа 15раз 6.И.п.- широкая стойка, выпрыгивание из полного приседа 15раз 7.И.п.-упор лежа, отжимание 20раз 8.И.п.- упор (отжимания обратные) 25раз Гибкость 15-20 мин	6.И.п.- упор лежа, отжимание 20раз 7.И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от груди к груди рывковыми движениями.30раз Гибкость 15-20мин
06.02.2022г. Воскресенье	№1.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут №2. Разминка. ОРУ 10-15 мин. №3. Комплекс упражнений на ОФП: 1.И.п.-упор лежа, (можно с колен) 2*15. 2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15 3.И.п.- упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленном достаем до груди. 4*20 4.И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15 5.И.п.-упор (отжимания обратные) 20р Гибкость 15-20 мин. Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек.	№1.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин. №2.Разминка ОРУ 1520 мин. №3. Круговая тренировка 5 серии. С отдыхом между сериями 1мин 1.И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 20раз 2.И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 20раз 3.И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 30раз 4.И.п.- лежа на спине (склепка)подниманием одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 20раз 5.И.п.- ос., прыжки колени к груди 10раз 6.И.п.- упор лежа, отжимание 20раз 7.И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от груди к груди рывковыми движениями.30раз Гибкость 15-20мин	№1.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин. №2.Разминка ОРУ 15-20 мин. №3. Круговая тренировка 5 серии с временем 30сек через 15сек, отдых между сериями 1мин 1.И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 2.И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 3.И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 4.И.п.- лежа на спине (склепка)подниманием одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 5.И.п.- ос., прыжки колени к груди 6.И.п.-упор лежа, отжимание 7.И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от груди к груди рывковыми движениями. Гибкость 15-20мин

Примечание:

В упражнениях для отжиманий можно использовать диван, кресло, стул.
Для упражнений на полу можно взять коврик, плед, покрывало либо тонкое одеяло.

Упражнения на гибкость:

1. Выпады вперед, правая нога впереди согнута в коленном суставе, левая прямая отводится назад. Руки делают упор на пол с внутренней стороны бедра. Тянемся 20сек. Тоже самое и с левой ногой.
2. Выпады в сторону. Правая нога отводится в сторону и сгибается в коленном суставе, левая нога прямая отводится в сторону. Руки делают упор на пол во внутрь. Тянемся 20сек. Тоже самое и с левой ногой.
3. Упражнение на поперечный шпагат. Широкая стойка, ноги как можно дальше стараемся развести в стороны по одной линии: тянемся к левой ноге и к правой; тянемся ладонями или локтями вниз к полу как можно ниже и с каждым движением вниз ноги собираются вместе до узкой стойки.
4. Прямую правую ногу кладем на стул и тянемся ладонями до пальцев ног, пытаюсь их обхватить. Тоже самое и с левой ногой
5. Сед на пол, ноги вместе. Тянемся ладонями к пальцам ног пытаюсь их обхватить.