ПЛАН

**самостоятельной , дистанционной подготовки спортсменов отделения лыжных гонок и полиатлона , тренер П.В Денисов. 21 – 28.11.2020 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **группа/вид подготовки** | **ТЭ – 3**  **(лыжные гонки)** | **ТЭ - 1**  **(лыжные гонки)** | **НП**  **(полиатлон)** |
| **понедельник 23.11**  **теория**  **комплекс общеразвивающих упражнений** | **Мази и парафины, просмотр к\ф о спорте**  **приложение №1** | **Правила соревнований по лыжным гонкам**  **приложение №1** | **Гигиена на тренировочных занятиях**  **приложение №1** |
| **вторник 24.11**  **теория**  **комплекс общеразвивающих упражнений** | **правила соревнований по лыжным гонкам**  **приложение №1** | **гигиена на тренировочных занятиях, просмотр к\ф о спорте**  **приложение №1** |  |
| **среда 25.11**  **теория**  **комплекс общеразвивающих упражнений** | **гигиена на тренировочных занятиях**  **приложение №1** |  | **правила соревнований**  **приложение №1** |
| **четверг 26.11**  **теория**  **комплекс общеразвивающих упражнений** | **история л\гонок в РФ**  **приложение №1** | **мази и парафины**  **приложение №1** |  |
| **пятница 27.11**  **теория**  **комплекс общеразвивающих упражнений** | **мази и парафины**  **приложение №1** | **история л\гонок в РФ**  **приложение №1** |  |
| **суббота 21.11(28.11)**  **теория**  **комплекс общеразвивающих упражнений** | **гигиена на тренировочных занятиях**  **приложение №1** |  | **мази и парафины, просмотр к\ф о спорте**  **приложение №1** |

**Приложение №1:**

**разминка: бег на месте 1 мин, круговые движения головой (в право в лево) по 10 раз, круговые движения рук ( в перед - назад) 15-20 раз. наклоны вниз (коснуться пола),круговые движения кистями рук(в право .в лево) 10-15 раз, выпады на правую и левую ногу (поочередно, руки произвольно)10-15 раз.**

**ОФП: отжимания от пола в упоре лежа 10-30раз, «коньковые приседы» 20-35 раз,(руки перед собой согнуты в локтях),отжимания в упоре сзади (использовать стул, диван)25-30 раз, пресс (лежа на спине, руки за головой)25-30 раз, упражнение для групп мышц спины «рыбка» .**

**равновесие: равновесии на правой и левой ноге (опорная нога полусогнута, свободная отведена в сторону, руки за спину) 1 мин, имитационное упражнение с продвижением вперед ,с сменой положения рук и ног(классический ход, разноименно)3-5 мин, приседания на правой и левой ноге(по 10-15 приседов)с опорой рук о стену.**

**восстановление и растяжка: выпады (прямые и боковые) с опорой рук о колено, наклоны вперед из положения сидя, «шпагат».**

**Для каждого упражнения использовать 3 подхода (серии) отдых между ними 3-5 минут.**

**Информация для составления настоящего плана, взята из свободного доступа (ютуб),а так же из программ по указанным видам спорта. Воспитанникам рекомендовано завести дневники контроля самостоятельной работы спортсмена ,для мониторинга результатов. Выполнять работу при наличии обеспеченности (местом, для занятий спортивными упражнениями, компьютером, хорошим самочувствием).**