«Утверждаю»

Директор МБУДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Х.Гаязов

Учебный план–график дистанционного обучения

**для лыжников-гонщиков.**

**для групп (БУ-2,БУ-5.)**

1 день.

1. Разминка (15-20мин) ходьба на месте с имитацией лыжных ходов. ОРУ. Упражнения на гибкость.
2. Основная часть: Силовая подготовка лыжников гонщиков.

Пройти по ссылке: <https://youtu.be/2_T-nwqEetI>

Выполнить упржнения.

1. Заключительная часть (заминка)

Ходьба, упражнения на расслабление. (5 мин.)

2 день.

1. Разминка: ходьба на месте, ОРУ, упражнение на гибкость восстановление, равновесие

(10-15 мин.)

1. Основная часть: Пройти по ссылке

: <https://youtu.be/aLyL7MVy9Lo> Выполнить упржнения.

1. Заключительная часть: упражнения на расслабление (3-5мин.)

3 день.

1. Разминка: ходьба, ОРУ, бег на месте (15-20мин.)

II. Основная часть: Скокостно-силовая подготовка

<https://youtu.be/KRuDAlRxgnE>

1. Заключительная часть: упражнения на растягивания и расслабления (5мин.)

4 день.

1. Разминка: ходьба, ОРУ, упражнения на гибкость (15-20мин.)
2. Основная часть: функциональные упражнения

<https://youtu.be/82fAUs81SeE>

1. Заключительная часть: ходьба, упражнение на восстановление, расслабление (5 мин.)

5 день.

1. Разминка: ходьба, ОРУ, бег на месте (15мин.)
2. Основная часть: имитационные упражнения лыжных ходов (15-20мин.) Работа с резиновым шнуром, имитация движений рук в попеременных и одновременных ходах 10раз\*1 мин. Чередуя с интервалом восстановления.
3. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление (5мин.)

6 день.

1. Разминка: ходьба, ОРУ, упражнения на гибкость, равновесие (15-20 мин.)
2. Основная часть: упражнения на мышцы ног, пресса.

<https://youtu.be/Aylg4A_lBLA>

1. Заключительная часть: упражнения на восстановление (5 мин.)

7 день.

1. Разминка: ходьба, ОРУ, упражнения на гибкость, равновесие (15-20 мин.)
2. Основная часть: Силовая подготовка лыжников гонщиков.

Пройти по ссылке: <https://youtu.be/Aylg4A_lBLA> Выполнить упржнения

1. Заключительная часть: упражнения на восстановление, гибкость (5 мин.)

8 день

1. Разминка: ходьба, ОРУ, упражнения на гибкость (15-20 мин.)
2. Основная часть: ОФП круговая тренировка лыжников
3. <https://youtu.be/Qs7I8ae6qnw>
4. Заключительная часть: упражнение на восстановление, расслабление (5 мин.)

9 день.

1. Разминка: ходьба, ОРУ, упражнения на гибкость (15-20мин.)
2. Основная часть: Шаговая имитация лыжных ходов, смена ног и рук в положении одноопорного скольжения, (20-25 мин.) Выполнить комплекс упражнений для лыжников, пройти по ссылке:

<https://youtu.be/-lbn47QGl58>

1. Заключительная часть: ходьба, упражнения на растягивание и расслабление (5 мин.)

10 день.

1. Разминка: ходьба, ОРУ, бег на месте (15-20мин.)
2. Основная часть: подготовительные упражнения для лыжников

<https://youtu.be/vLCP9_OA67o>

Пройти по ссылке и выполнить эти упражнения.

1. Заключительная часть: упражнения на растягивания и расслабления (5мин.)