**Учебно-тренировочные занятия групп СОЭ 2-ой год обучения**

**в период с 23 марта по 30 апреля 2020 года**

**тренера-преподавателя по лыжным**

**гонкам Янченко В.П**.

Подробное описание, контроль, изменения, фото – видео отчёты в группе viber.

**Вторник 24 марта**

1 Бег на месте – 5 мин

2 ОРУ – 10 мин

3 СБУ – 10мин

-С высоким подниманием бедра

-С захлёстыванием голени

-Выпрыгивание на каждый шаг

-Олений бег

4 КСУ – 10 мин

-Выпрыгивание из низкого седа(2-20раз)

-Пресс 20 повторений (ножницы) 3 серии

-Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 20раз-3 подхода

5 Заминка -10мин

**Суббота 28 марта**

1 Ходьба на носках,на пятках на внешней стороне стопы, перекат с пятки на носок -10мин

2 Бег на месте -5 мин

3 ОРУ -10мин

4 СБУ -10мин

-С высоким подниманием бедра

-С захлёстыванием голени

-Со взмахом прямых ног вперёд

-Выпрыгивание на каждый шаг

5 КСУ -10мин

-Прыжки на скакалке 4-2мин через 2мин отдыха

- Пресс 6-20 повторений

6 Заминка -10 мин

**Вторник 31 марта**

1 Бег на месте -5 мин

2 ОРУ -10 мин

3 СБУ -10 мин

-С высоким подниманием бедра

-С захлёстыванием голени

- Со взмахом прямых ног вперёд

-Выпрыгивание на каждый шаг

4 Бег на носках -3 мин-ходьба- 2мин , 2 повторения

5 Заминка -10 мин

**Суббота 4 апреля**

1 Ходьба на носках,на пятках,на внешней стороне стопы,перекат с пятки на носок

2 ОРУ -10мин

3 СБУ -10мин

-С высоким подниманием бедра

-С захлёстыванием голени

-Со взмахом прямых ног вперёд

-Выпрыгивание на каждый шаг

-Прыжки на правой, левой ноге

4 КСУ -10 мин

-Сгибание разгибание рук в упоре лёжа(3-20раз)

-Пресс (3-20раз)

-Выпрыгивание из низкого седа(3-20раз)

-Прыжки на скакалке (2-100 раз)

- Планка (3-2мин)

5 Заминка – 10 мин

**Вторник 7 АПРЕЛЯ**

1 Бег на месте – 5 мин

2 ОРУ – 10 мин

3 КСУ -25 мин

-Прыжки вверх со сменой ног от скамьи(3-20раз)

-Прыжки на скамью(3-20 раз)

-Выпрыгивание вверх из положения сидя -30сек

-Упор присев упор лёжа -30сек

-Отжимание от скамьи упор сидя сзади-30раз

2 серии

4 Заминка -10мин

**Суббота 11 Апреля**

1 Ходьба на носках , на пятках, перекаты с пятки на носок

2 ОРУ -10 мин

3 СБУ -10мин

- С высоким подниманием бедра

-С захлёстыванием голени

-Со взмахом прямых ног вперёд

-Выпрыгивание на каждый шаг

-Прыжки в шаге

- Олений бег

4 Упражнения на равновесие -10мин

-Стойка на одной ноге поочерёдно с закрытыми глазами – 1мин

-Прыжки на одной ноге, с вытянутой ногой вперёд -1мин

-Стойка (ласточка) поочерёдно на левой ,правой ноге -2 мин

5 Заминка -10мин

**Вторник 14 апреля 2020 г.**

1 Бег на месте -5мин

2 ОРУ-10мин

3 Координационные упражнения -20мин

-Забегание за линию(туда, обратно) с максимальной частотой

-Ноги вместе, ноги врозь

-Прыжок на одной ноге влево-вправо

-Прыжок на месте выпадом вперёд со сменой ног

3 серии

4 Заминка -10мин

**Суббота 18 Апреля**

1 Бег на месте -5 мин

2 ОРУ -10мин

3 КСУ - 30мин

-Выпрыгивание вверх из положения сидя

-Упор сидя –упор лёжа

-Выпрыгивание вверх со сменой ног и рук с утяжелителем

-ходьба выпадом -1 мин

-сгибание разгибание рук в упоре лёжа -20 раз

-Выпрыгивание вверх на носках -100раз

2 серии

**Вторник21 Апреля**

1 Бег на месте -5 мин

2 ОРУ -10 мин

3 Ускорение с упором у стены 10 раз по 10 сек через 1мин отдыха

4 Движения руками как при беге(максимально) 20сек

5 Прыжок с места -20 раз

6 Прыжок на носках поочерёдно -50раз

7 Заминка -10мин

Суббота25 Апреля

1 Бег на месте -5мин

2 ОРУ-10мин

3 Координационные упражнения -15мин

4 Упражнения на равновесие -10мин

5 Ходьба выпадом -2 ми

6 Заминка -10мин

**Вторник 28 Апреля**

1 Бег на месте -5мин

2 ОРУ -10мин

3 КСУ -30мин

-Выпрыгивание вверх из положения сидя-30сек

-Упор сидя упор лёжа -30 сек

-Упражнения на пресс лёжа на полу – 20 повторений(ножницы) 3 серии через 1мин отдыха

-Отжимание -30 раз

- Подтягивание на перекладине(лестница)до 10 раз

4 Заминка -10 мин

**Четверг 30 Апреля**

1 Бег на месте-5 мин

2 ОРУ-10мин

3 Ускорение у стены с упором -10 повторений по10сек через 1мин отдыха

4 Челночный бег 5 по 5м

5 Ходьба выпадом -2мин

6 Заминка -10 мин