

Комплекс упражнений по лыжным гонкам на июнь

1 июня понедельник

Общеразвивающие упражнения

1. Многоскоки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.). Повторить несколько раз.
2. И.п. – лежа на спине, поднимание-опускание прямых ног до угла 90° и более.
3. И.п. – упор сзади на гимнастической скамейке (стул, диван) сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
4. Прыжки на месте на одной и двух ногах на мягком грунте (песок, пахота, мох).
5. Метание набивного мяча, камня (разной массы из-за головы двумя руками, двумя руками через сторону, стоя спиной по направлению броска; двумя руками между ногами, стоя спиной по направлению броска; хватом двумя руками снизу, стоя лицом по направлению броска).

2 июня вторник

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

1. И.п. – стойка скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться, 3 – 4 – и.п.
 2. И.п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево, 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.
 3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу сзади. 1–2 – наклоны вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3–4 – и.п.
 4. И.п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу. 1–3 натягивая скакалку, руки вверх-наружу, правую ногу в сторону вправо, 4 – и.п., 5–8 – то же в другую сторону.
- И.п. – стойка скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед-назад, как при беге, постепенно ускоряя и замедляя темп.

3 июня среда

Упражнения со скакалкой:

1. Прыжки на месте на одной и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.
2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

4 июня четверг

Упражнения для развития силы

1. С набивными мячами: бросковые упражнения из различных исходных положений вертикально вверх, вперед-вверх, от груди, из-за головы, снизу-вперед; толчки мяча ногами, лежа на спине.
2. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях (на песке, в гору, против ветра), с использованием утяжеленных манжет, жилетов и поясов; бег с тормозным устройством
3. Отжимание в упоре на скамейке или на полу.
4. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Выпрыгивание вверх из приседа.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Приседания на одной ноге

5 июня пятница

Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком):

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы; вращения; броски.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами.
3. Подскоки, прыжки и выпрыгивания; бег с различными отягощениями.
5. Выпрыгивания и подскоки с отягощениями.

8 июня понедельник

Общеразвивающие упражнения

1. Многоскоки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.). Повторить несколько раз.
2. И.п. – лежа на спине, поднятие-опускание прямых ног до угла 90° и более.
3. И.п. – упор сзади на гимнастической скамейке (стул, диван) сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
4. Прыжки на месте на одной и двух ногах на мягком грунте (песок, пахота, мох).
5. Метание набивного мяча, камня (разной массы из-за головы двумя руками, двумя руками через сторону, стоя спиной по направлению броска; двумя руками между ногами, стоя спиной по направлению броска; хватом двумя руками снизу, стоя лицом по направлению броска).

9 июня вторник

Упражнения с партнером:

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения сидя спиной.
2. Упражнения в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.
5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса.

10 июня среда

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

1. И.п. – стойка скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться, 3 – 4 – и.п.
 2. И.п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево, 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.
 3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу сзади. 1–2 – наклоны вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3–4 – и.п.
 4. И.п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу. 1–3 натягивая скакалку, руки вверх-наружу, правую ногу в сторону вправо, 4 – и.п., 5–8 – то же в другую сторону.
- И.п. – стойка скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед-назад, как при беге, постепенно ускоряя и замедляя темп.

11 июня четверг

Упражнения для развития силы

1. С набивными мячами: бросковые упражнения из различных исходных положений вертикально вверх, вперед-вверх, от груди, из-за головы, снизу-вперед; толчки мяча ногами, лежа на спине.
2. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях (на песке, в гору, против ветра), с использованием утяжеленных манжет, жилетов и поясов; бег с тормозным устройством
3. Отжимание в упоре на скамейке или на полу.
4. Поднятие ног или туловища из положения лежа на спине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Выпрыгивание вверх из приседа.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Приседания на одной ноге

12 июня пятница

Общеразвивающие упражнения

1. Многоскоки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.). Повторить несколько раз.
2. И.п. – лежа на спине, поднимание-опускание прямых ног до угла 90° и более.
3. И.п. – упор сзади на гимнастической скамейке (стул, диван) сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
4. Прыжки на месте на одной и двух ногах на мягком грунте (песок, пахота, мох).
5. Метание набивного мяча, камня (разной массы из-за головы двумя руками, двумя руками через сторону, стоя спиной по направлению броска; двумя руками между ногами, стоя спиной по направлению броска; хватом двумя руками снизу, стоя лицом по направлению броска).

15 июня понедельник

Упражнения для развития быстроты

1. Быстрая, активная работа рук в положении стоя на месте.
 2. Бег на месте и в упоре с максимальной частотой шагов.
 3. Быстрая, темповая смена ног из положения высокой и низкой разности.
 4. Амплитудное, быстрое круговое вращение ногами в положении стоя на лопатках.
 5. То же - в положении виса на перекладине.
 6. Бег укороченными шагами по меткам с максимальной частотой.
 7. Бег с ускорением с последующим бегом по инерции.
- Упражнения выполняются повторно, с интервалом отдыха в 2 - 3 мин., интенсивность нагрузки – 90 - 100% от максимальной, продолжительность – 2 - 3 с., количество повторений – 5 - 8 раз.

16 июня вторник

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Старт из различных исходных положений.
2. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением.
3. Прыжки по лестнице вверх и вниз на одной и двух ногах.
4. Прыжки с подтягиванием ног к груди на месте ("лягушка") и с продвижением вперед ("кенгуру").
5. Запрыгивания на возвышения различной высоты.
6. Спрыгивание с опоры с последующим прыжком вверх.
7. Прыжки через предметы (набивные мячи, барьеры).
8. Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу.
9. Подъем на переднюю часть стопы.

17 июня среда

Упражнения для развития силы

1. С набивными мячами: бросковые упражнения из различных исходных положений вертикально вверх, вперед-вверх, от груди, из-за головы, снизу-вперед; толчки мяча ногами, лежа на спине.
2. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях (на песке, в гору, против ветра), с использованием утяжеленных манжет, жилетов и поясов; бег с тормозным устройством
3. Отжимание в упоре на скамейке или на полу.
4. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Выпрыгивание вверх из приседа.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Приседания на одной ноге

18 июня четверг

Общеразвивающие упражнения

1. Многоскоки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.). Повторить несколько раз.
2. И.п. – лежа на спине, поднимание-опускание прямых ног до угла 90° и более.
3. И.п. – упор сзади на гимнастической скамейке (стул, диван) сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
4. Прыжки на месте на одной и двух ногах на мягком грунте (песок, пахота, мох).
5. Метание набивного мяча, камня (разной массы из-за головы двумя руками, двумя руками через сторону, стоя спиной по направлению броска; двумя руками между ногами, стоя спиной по направлению броска; хватом двумя руками снизу, стоя лицом по направлению броска).

19 июня пятница

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

1. И.п. – стойка скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться, 3 – 4 – и.п.
 2. И.п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево, 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.
 3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу сзади. 1–2 – наклоны вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3–4 – и.п.
 4. И.п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу. 1–3 натягивая скакалку, руки вверх-наружу, правую ногу в сторону вправо, 4 – и.п., 5–8 – то же в другую сторону.
- И.п. – стойка скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед-назад, как при беге, постепенно ускоряя и замедляя темп.

22 июня понедельник

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Старт из различных исходных положений.
2. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением.
3. Прыжки по лестнице вверх и вниз на одной и двух ногах.
4. Прыжки с подтягиванием ног к груди на месте ("лягушка") и с продвижением вперед ("кенгуру").
5. Запрыгивания на возвышения различной высоты.
6. Спрыгивание с опоры с последующим прыжком вверх.
7. Прыжки через предметы (набивные мячи, барьеры).
8. Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу.
9. Подъем на переднюю часть стопы.

23 июня вторник

Упражнения для развития силы

1. С набивными мячами: бросковые упражнения из различных исходных положений вертикально вверх, вперед-вверх, от груди, из-за головы, снизу-вперед; толчки мяча ногами, лежа на спине.
2. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях (на песке, в гору, против ветра), с использованием утяжеленных манжет, жилетов и поясов; бег с тормозным устройством
3. Отжимание в упоре на скамейке или на полу.
4. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Выпрыгивание вверх из приседа.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Приседания на одной ноге

24 июня среда

Общеразвивающие упражнения

1. Многоскоки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.). Повторить несколько раз.
2. И.п. – лежа на спине, поднимание-опускание прямых ног до угла 90° и более.
3. И.п. – упор сзади на гимнастической скамейке (стул, диван) сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
4. Прыжки на месте на одной и двух ногах на мягком грунте (песок, пахота, мох).
5. Метание набивного мяча, камня (разной массы из-за головы двумя руками, двумя руками через сторону, стоя спиной по направлению броска; двумя руками между ногами, стоя спиной по направлению броска; хватом двумя руками снизу, стоя лицом по направлению броска).

25 июня четверг

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

1. И.п. – стойка скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться, 3 – 4 – и.п.
 2. И.п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево, 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.
 3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу сзади. 1–2 – наклоны вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3–4 – и.п.
 4. И.п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу. 1–3 натягивая скакалку, руки вверх-наружу, правую ногу в сторону вправо, 4 – и.п., 5–8 – то же в другую сторону.
- И.п. – стойка скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед-назад, как при беге, постепенно ускоряя и замедляя темп.

26 июня пятница

Упражнения для развития силы

1. С набивными мячами: бросковые упражнения из различных исходных положений вертикально вверх, вперед-вверх, от груди, из-за головы, снизу-вперед; толчки мяча ногами, лежа на спине.
2. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях (на песке, в гору, против ветра), с использованием утяжеленных манжет, жилетов и поясов; бег с тормозным устройством
3. Отжимание в упоре на скамейке или на полу.
4. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Выпрыгивание вверх из приседа.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Приседания на одной ноге

29 июня понедельник

Упражнения для развития быстроты

1. Быстрая, активная работа рук в положении стоя на месте.
 2. Бег на месте и в упоре с максимальной частотой шагов.
 3. Быстрая, темповая смена ног из положения высокой и низкой разножки.
 4. Амплитудное, быстрое круговое вращение ногами в положении стоя на лопатках.
 5. То же - в положении виса на перекладине.
 6. Бег укороченными шагами по меткам с максимальной частотой.
 7. Бег с ускорением с последующим бегом по инерции.
- Упражнения выполняются повторно, с интервалом отдыха в 2 - 3 мин., интенсивность нагрузки – 90 - 100% от максимальной, продолжительность – 2 - 3 с., количество повторений – 5 - 8 раз.

30 июня вторник

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Старт из различных исходных положений.
2. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением.
3. Прыжки по лестнице вверх и вниз на одной и двух ногах.
4. Прыжки с подтягиванием ног к груди на месте ("лягушка") и с продвижением вперед ("кенгуру").
5. Запрыгивания на возвышения различной высоты.
6. Спрыгивание с опоры с последующим прыжком вверх.
7. Прыжки через предметы (набивные мячи, барьеры).
8. Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу.
9. Подъем на переднюю часть стопы.