

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения «лыжные гонки»

Дата	Этапы обучения		
	Группа начальной подготовки	Учебно-тренировочная группа 1, 2 года обучения	Учебно-тренировочная группа 3, 4, 5, 6 года обучения
<u>Занятие 1</u> 07.04.2020	• Разминка. • Бег на месте 10мин. • ОРУ-10мин. • Прыжки на скакалке 10с×1мин; • упражнения на растяжку (шпагат) влево, вправо, поперек 3с×1мин; • отжимание из упора сзади на руках 10с×50р. • Упражнения на равновесие 10с×1мин. • Заминка 10мин. • ОРУ-10мин.	• Разминка. • Бег 10 мин: 5мин бег 5мин ходьба. • ОРУ-10мин. • Упражнения: планка 10с×1,30мин; • пресс- подъем ног и туловища одновременно 10с×30 раз; • работа с гантелями (разведение рук в сторону)10с×30раз. • Растяжка- шпагат влево, вправо, поперек 5с×1мин. • Заминка: ОРУ10мин.	• Разминка. • Бег 10 мин.: 5мин бег 5мин ходьба. • ОРУ-10мин. • Прыжки на скакалке 10с×1мин; • Имитация лыжных ходов: - Стоя на одной ноге махи другой. 3 подхода на каждую ногу по1мин. - Имитация одновременного хода. /классический/ /Одновременное поднимание рук на уровень глаз, затем имитация отталкивания палками с небольшим подседанием /сгибание ног в коленных суставах / 3 подхода по 1мин. - Имитация конькового хода / руки за спиной, небольшой наклон вперед, присесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую /конёк// 3 подхода по 1мин. - Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по1мин. • планка 10с×2мин. • На спине подъем бедер к туловищу10с×1мин. • Заминка • ОРУ-10мин.