

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения лыжные гонки
Тренер-преподаватель Александрова М.Н.**

20.04-25.04.2020

Тема занятия: Развитие силы

Разминка

Комплекс общеподготовительных упражнений – 8-10 мин.

1. Бег 10 мин.: 5мин бег 5мин ходьба.
2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.
4. Круговые движения руками вперед, назад.
5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.
6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

Основная часть

Упражнения для развития силы:

- отжимание от стула 3 подхода по 15-20раз
- пресс – 3 x 30 раз
- приседания на одной ноге – 3 x 15 раз на каждую ногу
- спина с утяжелением – 3 x 30 раз
- прыжки в длину с места – 20 раз
- Вбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей интенсивностью)

Заключительная часть

Упражнения на расслабление – 5 мин

Растяжка – 5 мин.

Тема занятия: Развитие координации и ловкости

Разминка

Комплекс общеподготовительных упражнений – 8-10 мин (см.выше)

Основная часть

Упражнения для развития координации и ловкости:

- кувырки – 5 x 8 раз
- скакалка (или имитация) – 3 x 50 раз
- упор лежа/упор сидя – 3 x 15 раз
- Прыжки в высоту (достать до потолка) – 20 раз
- Быстрый бег на месте и замирание в позиции на одной ноге. Для усложнения упражнения, делайте то же самое, но с перешагиванием небольших преград.
- Коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести. С утяжелением на вытянутых руках или без него.
- Упражнения на координацию с лыжным эспандером 10с x 1 мин

Упражнения на совершенствование техники лыжных ходов:

- Имитация попеременного двухшажного хода на месте
- Имитация одновременного бесшажного хода на месте
- Имитация одновременного одношажного хода на месте
- Имитация в движении попеременный двухшажный ход
- Имитация в движении одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход

Заключительная часть

Упражнения на расслабление – 5 мин

Растяжка – 5 мин.