План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения лыжные гонки:

 Тренер - преподаватель Донин Валерий Васильевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | С0 | СО1 | НП2 |
| 31.01.2022 | Ходьба на месте 15 мин.Общеразвивающие упражнения 10 мин. Статические упражнения, между упражнениями отдых 40 сек: планка(40 сек-1 мин) упор лежа на спине, поднимаем плечевой корпус и ноги образуя тем самым угол и держим его(40 сек-1 мин)Исходное положение лыжника (попеременный классический ход, стоим на правой ноге, левая нога отведена назад, левая рука отведена вперед, правая рука назад) стоим 1 мин на правой потом на левой ноге.Упражнения на гибкость | Бег на месте 10 мин. Прыжки на скакалке 5- мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин. Имитация лыжного классического хода на месте 10 мин. 2 серии упражнений: выпрыгивание, отжимание, пресс книжкой, лягушка, задние отжимание, напрыгивание, отжимание задним хватом)по 10 раз.  Гимнастика |  |
| 01.02.2022 |  | Ходьба на месте 15 мин. Общеразвивающие 10 мн. упражнения. Прыжковые упражнения 3 серии мин(многоскок, прыжки на левой и правой ноге, подскоки, прыжки с ноги на ногу, из стороны в сторону).Имитация свободного стиля в движении 15 мин Гимнастика | Бег 20 мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин. Упражнения на координацию 15 мин. Имитация лыжных ходов. Круговая силовая, 30 сек/30 сек. Прыжки из стороны в сторону, отжимание, выпрыгивание, лягушка, прыжки из упора сидя вперед, планка, подъем ног в упоре лежа на спине. Упражнения на гибкость. |
| 02.02.2022 |  Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа 4 серии по 8 раз. Отжимание в упоре сидя 4 серии по 8 раз. Упр для мышц спины и брюшного прессаПодъем ног из положения лежа на спине 3 серии по 10 раз.  Подъем туловища из положения лежа на спине 2 серии по 12 раз. Упр на гибкость |  | Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Прыжки на скакалке 5-8 мин. Имитация лыжного классического хода (10 мин)Имитация конькового лыжного хода(10 мин). Силовые упражнения в произвольном порядке: Выпрыгивание(15-20 раз) Отжимание(15-20 раз) Пресс(20-25 раз) Отжимание задним хватом (15-20 раз) Лягушка(15-20 раз)Упражнения на гибкость. |
| 03.02.2022 |  | Прыжки на скакалке 10 мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин. Имитация лыжных ходов на месте -10-15 мин. Беговые упр во дворе-10 мин(многоскок, на правой, левой ноге,подскоки, прыжки) 10 мин. Подтягивание на перекладине-4 серии по 5 раз. Приседание на двух-4 серии по 15 раз. Упражнения на гибкость. | Бег 20 мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин. Упражнения на координацию 15 мин. Имитация лыжных ходов. Круговая силовая, 30 сек/30 сек. Прыжки из стороны в сторону, отжимание, выпрыгивание, лягушка, прыжки из упора сидя вперед, планка, подъем ног в упоре лежа на спине. Упражнения на гибкость. |
| 04.02.2022 | Найти информацию о подборе и подготовке инвентаря, смазки для лыж. Беговые упр во дворе-10 Комплекс общеразвивающих упр.Упражнения на верхней плечевой пояс в произвольном порядке2 серии: Подтягивание(2-6 раз) отжимание задним хватом (10-15) отжимание от пола(10-15) статическая планка (30 сек-1 мин)Упор лежа опора на локти по очереди сгибаем и разгибаем локти(30 сек-1 мин) Гимнастика. | Правила личной гигиены и форма одежды при проведении физкультурных занятий. Бег, ходьба на месте 15мин. Общеразвивающие упражнения(15 мин) Упражнения на координацию(10 мин) Имитация лыжных ходов в движении(10 мин)Упражнения на гибкость. | Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Прыжки на скакалке 5-8 мин. Имитация лыжного классического хода (10 мин)Имитация конькового лыжного хода(10 мин). Силовые упражнения в произвольном порядке: Выпрыгивание(15-20 раз) Отжимание(15-20 раз) Пресс(20-25 раз) Отжимание задним хватом (15-20 раз) Лягушка(15-20 раз)Упражнения на гибкость. |