

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения лыжные гонки.
на период с 30.03.20 по 05.04.20

тренер Холод С.Н.

День недели	Дата	Этапы обучения		
		НП-1	НП-2	Т-4,5
вторник	31.03.2020	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 5 упр. Прыжки на скакалке:	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 30 мин, ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упр. верхние конечности, пресс, нижние конечности (сгибание рук лежа, поднос ног, приседания, сгибание рук за спиной, выпрыгивание, подтягивание на высокой и низкой перекладине, приседания коньковые,) Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин гибкость 5 мин	Передвижение на лыжах(свободный ход) – 80 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 5 мин
среда	01.04.2020	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке:	Комплекс утренней разминки. Ходьба, бег – 30 мин, Силовая комплекс 6 упр. Прыжки на скакалке 2-3 мин Равновесие, координация	Передвижение на лыжах, – 80 мин, ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Уход за инвентарем. гибкость 5 мин
четверг	02.04.2020		Утренняя гимнастика 15мин Ходьба (быстро)- 20 мин, ОРУ - 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 5 упр.	Ходьба, бег с палками – 40мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Имитация конькового хода на месте -15мин,

				https://vk.com/video-53443521_171691695
пятница	03.04.2020	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 30 мин, ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Теория: «История развития лыжного спорта в России» гибкость 5 мин	Передвижение на лыжах – 90 мин, ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Х 2 подх. гибкость 10 мин
суббота	04.04.2020		Ходьба, бег – 20 мин, ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Подвижные игры -20мин гибкость 5 мин	Ходьба, бег с палками – 60 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 10 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Имитация конькового хода 15 мин https://vk.com/video-53443521_171645109
воскресенье	05.04.2020			Ходьба, – 20 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 5 мин Теория: 90мин. Просмотр фильма онлайн «Ход белой королевы»
				VAUNTI сервис
				Семинар по обработке беговых лыж https://vk.com/video-111848811_456239053?list=ea5662e2a6010cfc12
				Гимнастика растяжка https://vk.com/wall421264612_396