

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 07.02.22 по 13.02.22
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа НП-1

место проведения занятий: г. Сысерть

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	08.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Передвижение на лыжах -60 мин. Катание с гор. ОРУ -10мин, силовые упражнения.	Передвижение на лыжах	2 час
четверг	10.02.22	Развитие гибкости, координации, силы	Утренняя зарядка: ОРУ, Силовой комплекс 5 упражнен: Сгибание рук-упор лежа, Сгибание –разгибание туловища, прыжки на скакалке, приседания, упражнения с гантелями. Передвижение на лыжах 45мин. Катание с гор. или ходьба с палками по глубокому снегу -40мин.	Передвижение на лыжах	2 час
суббота	12.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Передвижение на лыжах -60 мин. Участие в Лыжне России онлайн Теория. Просмотр. Олимпийские игры. Эстафетная гонка 4х5км.	Передвижение на лыжах	2 час

_____Холод Н.В..

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 07.02.22 по 13.02.22
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	08.02.22	Развитие выносливости силы, ловкости	ОРУ, силовой комплекс -20 мин. бупр. на верхний и нижний пояс. Передвижение на лыжах-70мин классический ход: учебный круг -300 м. х 7 – без палок, 100 м х 4 одновременный б/ш силовая, 150 м х 4 одновременный одношажный. Горнолыжная подготовка -20 мин.(техника прохождения поворотов и торможения Упражнения на гибкость и расслабление -10мин.	Передвижен. на лыжах, силовая подготовка	2 час 8-9 км
среда	09.02.22	Развитие выносливости, ловкости, силы	ОРУ,,Силовой комплекс -20 мин. Имитация конькового хода. Передвижение на лыжах. свободный ход – 8-10 км. Техника одновременного одношажного и равнинного хода. Спринтерские ускорения с места 6 х60м. Катание с гор -20мин. Упражнения на гибкость -5мин	Передвижени е на лыжах, силовая подготовка	2 час
четверг	10.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Передвижение на лыжах -7-9 км. Классический ход. Слабопересеченная местность. Техника одновременных ходов(силовая). Техника поворота и торможения -10мин. Упражнения на гибкость -5 мин	Передвижени е на лыжах, силовая подготовка	9 км 2 час

пятница	11.02.22	Развитие выносливости, силы	I тр: ОРУ, Силовой комплекс - бупр. Прыжки на скакалке 1мин, 2мин, 2мин. Имитация конькового хода -5мин. II тр: Передвижение на лыжах. Свободный ход.- 70 мин. (передвижение без палок на учебном кругу 8 х 500 м) Упражнения на гибкость и расслабление -10мин. Теория: Применение лыжных смазок и уход за инвентарем -10 мин. (Нэт Браун. Подготовка лыж.)	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	10-12 км 3 час
суббота	12.02.22	Развитие выносливости, силы	ОРУ, Силовой комплекс -бупр. Прыжки на скакалке 1мин, 2мин, Имитация конькового хода -5мин. Участие в Лыжне России онлайн Передвижение на лыжах. Свободный ход.- 70 мин. (передвижение без палок на учебном кругу 8 х 500 м) Упражнения на гибкость и расслабление -10мин. Теория: Олимпийские игры. Эстафетная гонка 4 х10 км.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	10-12 км 2 час
воскресенье	13.02.22	Развитие выносливости ловкости	ОРУ, Силовой комплекс -бупр. Прыжки на скакалке 1мин, 2мин. Имитация конькового хода 5мин. Поход на лыжах. Катание с гор. Теория: Олимпийские игры. Эстафетная гонка 4 х10 км.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	10-12 км 3 час

_____ (Холод Н.В.)

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 07.02.22 по 13.02.22
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа Т 3,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	08.02.22	Развитие выносливости, ловкости, силы	ОРУ, силовой комплекс -20 мин. бупр. на верхний и нижний пояс. Передвижение на лыжах-80мин классический ход: учебный круг -300 м. х 8 – без палок, 100 м х 5 одновременный б/ш силовая, 150 м х 5 одновременный одношажный. Горнолыжная подготовка -15 мин.(техника прохождения поворотов и торможения Упражнения на гибкость и расслабление -10мин. Теория: Тактика прохождения спринтерских дистанций. Олимпийские игры. Спринт.	Передвижен. на лыжах, силовая подготовка	3 час 15-18 км
среда	09.02.22	Развитие выносливости, ловкости, силы	ОРУ,ОФП-30 мин. Имитация конькового хода -10мин. Передвижение на лыжах. свободный ход – 12 км. Техника одновременного одношажного и равнинного хода. Спринтерские ускорения с места 6 х80 м. Катание с гор -15мин. Теория: Олимпийские игры. Просмотр.	Передвижен ие на лыжах, силовая подготовка Теория	3 час 12-16 км
четверг	10.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Прыжки на скакалке -5мин. Имитация классического хода -5мин. Передвижение на лыжах -7-9 км. Классический ход. Слабопересеченная местность. Техника одновременных ходов(силовая) Теория: Олимпийские игры. Просмотр	Передвижен на лыжах, силовая подготовка Теория	12-15 км 3 час

пятница	11.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	ОРУ, силовой комплекс -30 мин. Прыжки на скакалке -5мин. Имитация классического хода - 5мин. Передвижение на лыжах-70мин, классический ход (учебный круг -500 м. х 10 . –без палок, одновременный б/ш ход - силовая) Горнолыжная подготовка -15мин.(техника прохождения поворотов и торможения Упражнения на гибкость и расслабление.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	12-16 км 3 час
суббота	12.02.22	Развитие выносливости	ОРУ, Силовой комплекс 8упр. Имитация конькового хода 10мин. Передвижение на лыжах. Свободный ход.- 90 мин. (передвижение без палок на учебном кругу 8 х 400 м) Упражнения на гибкость и расслабление -10мин. Участие в Лыжне России онлайн. Теория: просмотр Олимпийские игры. Эстафета 4х5 км	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	12-18 км 3 час
воскресенье	13.02.22	Развитие выносливости, ловкости	ОРУ, Силовой компл -6упр Передвижение на лыжах. Свободный ход.- 80 мин. Горнолыжная под-ка -20 мин Упражнения на гибкость и расслабление -10 мин Теория: Олимпийские игры. Эстафета 4х10км.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	14-20 км 3 час

_____ (Холод Н.В.)