

План самостоятельной работы

отделение лыжные гонки

группы НП-2

онлайн консультация:

понедельник, пятница с 15.00-16.30

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	19.10, 27.11
2	Лыжные гонки в области, России, мире.	23.10
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	26.10
4	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	30.10
5	Общая физическая подготовка. Питание спортсмена	02.11
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	06.11
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	09.11, 30.11
8	Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	13.11
9	Имитация лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам	16.11
10	Развитие координационных способностей. Лыжный инвентарь, мази, парафины	20.11
11	Работа рук, ног, имитация.	23.11

**Учебно-календарный план. Группа начальной подготовки 2 года обучения. Тренер
Зыкова А.М.**

Дата	Содержание занятия
19.10 27.11 06.11	- Разминка: ходьба, бег на месте по комнате или приусадебном участке (10мин), ОРУ(5-7мин), упражнение на растяжку. - Силовая подготовка: отжимание от пола(3х15-20р), приседания (3х20р,) поднимание туловища(3х15-20р), прыжки (3х30сек). - Заминка: медленный бег(5мин), упражнения на растяжку(5мин)
23.10 09.11 30.11	- Разминка: ходьба, бег на месте по комнате или приусадебном участке(10мин), ОРУ(5-7мин), упражнение на растяжку(5-7упр) - Имитация классических лыжных ходов: Одновременный одношажный (3х30-40раз на каждую ногу), попеременный двушажный ход(3х1мин)
26.10 13.11 20.11	- Разминка: ходьба, бег на месте по комнате или приусадебном участке(10мин), ОРУ(5-7мин), упражнение на растяжку. - Силовая подготовка (3 серии, отдых между сериями 2-3мин): отжимание от пола(20р), поднимание туловища(15-20р), отжимание сзади(30р), выпрыгивания из приседа(20-25р) - Упражнения на растяжку(5мин)
30.10 16.11 23.11	- Разминка: ходьба, бег на месте по комнате или приусадебном участке(10мин), ОРУ(5-7мин), упражнение на растяжку(5-7упр) - Беговые упражнения(8-10х15сек) - Имитация коньковых ходов: - И.п. руки за спиной, небольшой наклон вперёд, подсесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую.(3х1мин) - Тоже, но с продвижением вперёд. Выпад на опорной ноге, держать равновесие, подсед и отталкивание с переходом на другую ногу.(3х1мин) - Упражнения на растяжку (5мин)