

План самостоятельной работы

отделение лыжные гонки

группы НП-2

онлайн консультация:

понедельник, пятница с15.00-16.30

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	04.12
2	Комплекс общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости	07.12
3	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	11.12
4	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей	14.12
5	имитационные упражнения	18.12
6	подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	21.12
7	кроссовая подготовка	25.12

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

Дата	Содержание занятия
	- 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)
	- 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)
	- 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)
	- 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 вперед, подсесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую.(3х1мин) - То же, но с продвижением вперед. Выпад на опорной ноге, держать равновесие, подсесть и отталкивание с переходом на другую ногу.(3х1мин) - Упражнения на растяжку(5мин)