

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения «лыжные гонки»			
Дата	Группа начальной подготовки	Этапы обучения	
		Учебно-тренировочная группа 1, 2 года обучения	Учебно-тренировочная группа 3, 4, 5, 6 года обучения
Занятие 6 12.04.20г.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Бег 10мин. • ОРУ-10мин. • Отжимание 10с×10р. • Работа со спец. резиной 10с×30р. • Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин. • Координационные движения стоя на одной поочередно 10с×1мин. • Заминка: ОРУ10мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Бег 10 мин – 5мин бег 5мин ходьба • ОРУ-10мин. • Отжимание из упора сзади на руках 10с×30р, • пресс 10с×30сек. • Техническая подготовка - одновременный одношажный ход. • Бег стоя на месте 10с×1мин. • Заминка 10мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Бег 10 мин: 5мин бег 5мин ходьба. • ОРУ-10мин. • Имитация лыжных ходов: <ul style="list-style-type: none"> - Стоя на одной ноге махи другой. 3 подхода на каждую ногу по1мин. - Имитация одновременного хода. /классический/ /Одновременное поднимание рук на уровень глаз, затем имитация отталкивания палками с небольшим подседанием /сгибание ног в коленных суставах / 3 подхода по 1мин. - Имитация конькового хода / руки за спиной, небольшой наклон вперёд, присесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую /конёк// 3 подхода по 1мин. - Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по1мин. • Упражнения на укрепление мышц спины (лодочка) 10с×20раз. • Координационные упражнения на одной ноге-руки вытянуты вперед и попеременно 5с×1мин(отдых 1мин). • Заминка ОРУ-10мин.