

План тренировочных занятий с 7.04 по 30.04 2020.
Тренировочная группа (4 год)
Количество тренировок в неделю: 5 (пять)

Дата провед.	Содержание тренировки (название упражнения, дозировка, указания)	Продолжительность
7.04, 14.04, 21.04, 28.04.	<p>Тренировка №1: <i>Развитие силовой выносливости и равновесия упражнениями ОФП и СФП.</i></p> <p>Цель: - развить силовую выносливость основных мышечных групп лыжника упражнениями ОФП и СФП. - развить специальное равновесие средствами СФП и ОФП.</p> <p>1. Вводная часть. Разминка: - бег на месте (2-3 мин.); прыжки на скакалке (2х 1 мин.), Комплекс ОРУ в ходьбе (10 мин)</p> <p>2. Основная часть. <i>1 вопрос: развитие силовой выносливости средствами ОФП и СФП.</i> Используем <u>круговой метод</u> тренировки. Указания: все упражнения выполняем в 4 – 6 кругов (девочки – 4, мальчики – 5 – 6). Отдых между упражнениями 1 – 1,5 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в висе на турнике, хват широкий (подтягивание за голову) 8-12 раз (для мальчиков) 2. Поочерёдно присесть на правой и левой ногах с опорой на правую, а потом левую руку 2х2х10-12. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ступни ног на стуле. 15-20 раз. 4. И. п. – лежа, руки чуть согнуты около пояса. Поднять прямые ноги и туловище одновременно с опорой на руки. Вернуться в и. п. Темп – быстрый. 12 -15 раз. 5. Сгибание и разгибание рук с опорой сзади. Ступни ног на стуле. 12-15 раз 6. И. п. – стойка лыжника (С. Л). Имитация движений рук в попеременном двухшажном ходе с резиновыми шнурами. 30 -40 раз. Темп – быстрый. <p><i>2 вопрос: развитие специального равновесия средствами СФП и ОФП.</i> <i>Комплекс упражнений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Горизонтальное равновесие, поочерёдно на правой ноге потом на левой. 2х2-3х 1-2 мин. 2. И.п. – С. Л – имитация попеременного двухшажного хода (ПДХ) стоя на правой ноге. Через 15-20 циклов смена опорной ноги. 2х2х15-20 раз 3. Прыжки на месте из приседа. 3-4 х12-15. 4. И. п. – о. с. рядом с опорой (стул). Поставить правую согнутую ногу на половину ступни на опору. Подняться вверх на ноге, выпрямив её, после прийти в и. п. После 15-20 повторений поменять опорную ногу. 2х2х15-20 <p>3. Заключительная часть. Выполнить комплекс упражнений на расслабление. Подготовить сообщение тема: Методы тренировки. Указания: Вести дневник самоконтроля. Связь по телефону с тренером – преподавателем.</p>	<p>1 час 30 минут</p> <p>15 минут</p> <p>1 час 05 минут</p> <p>10 минут.</p>

<p>10.04, 17.04, 24.04.</p> <p>13.04, 20.04, 27.04.</p>	<p>Тренировка № 4. – <u>выполнить тренировочный план тренировки № 2.</u></p> <p>Тренировка № 5 – <u>выполнить тренировочный план тренировки № 1.</u></p> <p><i>Указание: после каждой тренировки заполнять дневник самоконтроля.</i> Связь поддерживать по телефону с тренером – преподавателем.</p>	
---	---	--