

План-конспект занятий спортивно оздоровительной группы по лыжным гонкам для дистанционного обучения.

Тренер-преподаватель Плотников Н.С.

Расписание занятий: ДНИ НЕДЕЛИ – четверг, пятница, суббота, воскресенье с 03 февраля по 17 февраля 2022 года

№ п/п	Содержание тренировки	Дозировка	Методические указания
1.	Разминка	10-12мин.	
	Упражнения в движении: 1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекаты с пятки на носок. 2.Бег на месте: с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приставными шагами (правым, левым боком), спиной вперед, с изменением направления движения. 3. Упражнения на восстановления дыхания: Руки вверх-вдох, наклон-выдох в движении 4.ОРУ на месте. 1.И.п.-о.с., руки на поясе. На раз-наклон головы вперед; На два- наклон головы назад; На три- наклон головы вправо; На четыре- наклон головы влево; 2.И.п.-О.с., руки на поясе. 1-4 – круговые вращения головой вправо; 5-8- в другую сторону. 3.И.п.- о.с., руки вперед, пальцы сжаты в кулак. 1-4- вращение кистями вправо; 5-8- вращение кистями влево. 4.И.п.-о.с., 1-4- вращение прямыми руками вперед; 5-8- то же самое назад. 5.И.п.-о.с., 1-руки к плечам; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-И.п. 6.И.п.-о.с., правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак. 1-2-рывки правой рукой; 3-4- рывки левой рукой. 7.И.п.- широкая стойка, руки в стороны. На раз-поворот туловища вправо; На два -поворот туловища влево;	1мин. 1мин. 1мин. 1мин. 1мин. 1мин. 1мин. 1мин. 1мин. 1мин. 1мин. 1мин.	Следить за правильной осанкой. Спина прямая. Следить за дыханием. Следить за дыханием. Следить за осанкой. Следить за правильным выполнением упражнения. Следить за осанкой. Следить за осанкой. Следить за осанкой. Следить за осанкой. Следить за осанкой. Руки прямые. Следить за осанкой. Руки прямые. Следить за осанкой.

	На три -поворот туловища вправо; На четыре -поворот туловища влево. 8.И.п.-широкая стойка. 1-наклон туловища к правой ноге; 2-наклон туловища к центру; 3-наклон туловища к левой ноге; 4-И.п. 9. Упражнения на восстановления дыхания: Руки вверх-вдох, наклон-выдох в движении.	1мин.	осанкой. Руки прямые.
2.	Основная часть	20 мин.	
	1.Прыжки на скакалке. 3 Подхода по 30 раз.	5мин.	
	2. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (отжимания). 3 Похода по 10 раз.	5мин	
	3. Упражнения на пресс: -Подъем туловища лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. -Подъем ног лежа на спине. -«Велосипед» -«Ножницы» -Ноги на весу.	3Подхода 20 раз	
	4.Упражнения на равновесие. -Стойка на цыпочках. -«Цапля» -«Ласточка»	10-15сек.	
	5.Прыжки в длину с места. 6.Прыжки на месте. 10 на правой ноге,10 на левой ноге, 10 на двух ногах с переходом на ходьбу.	8-12сек. 15-20сек 10раз.	
3.	Заключительная часть	3-5 мин.	
	Упражнения на восстановления дыхания: Руки вверх-вдох, наклон-выдох в движении.		
	Упражнения на гибкость. -Наклон из положения стоя -Наклон из положения сидя	8-10раз 8-10раз	При выполнение упражнения ноги прямые, колени не сгибать.

Тренер-преподаватель

Н.С.Плотников