

**План -проведения тренировочных занятий
по лыжным гонкам.
на 07.02.22 г по 11.05.22 г.**

Тренер-преподаватель: Шиндин Г.В

Цель занятия: повышение уровня базовой специальной физической подготовки

Задачи занятия:

1. Воспитание специальной и силовой выносливости
2. Развитие координации движений, быстроты, выносливости.
3. Повышение функциональных возможностей организма
4. Воспитание волевых качеств лыжника-гонщика

| Часть занятия (задачи, решаемые на каждом этапе) | Содержание учебного материала | Дозировка | Время мин. | Организационно- методические указания |
|---|---|--|--------------------------------|---|
| <p><i>Вводная</i> (подготовительная часть) <i>Врабатывание</i> <i>организма</i></p> | <p>1. Сообщение задач тренировки.</p> <p>2. Гимнастика общеразвивающая:</p> <p>1. Круговые вращения руками 20-30</p> <p>2. Рывки руками в стороны 20-30</p> <p>3. Рывки руками вверх-вниз попеременно 20-30</p> <p>4. "Вертолет" 20-30</p> <p>5. "Мельница" ("Самолет") 20-30 30 м 30/30</p> <p>6. Круговые вращения туловищем 20-30</p> <p>7. Приседания на двух ногах 30/30</p> <p>8. Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") 30/30</p> <p>9. Коньковые приседания 30/30</p> <p>10. Размахивания руками, ногами - 1 мин.</p> | <p>(30/30) 20-30 20-30 20-30 20-30 20-30 20-30 30 м 30/30 30/30 30/30 30/30</p> <p>3 x 7 раз</p> | <p>1-2</p> <p>20</p> <p>25</p> | <p>Руки прямые, в стороны Локти не опускать Руки прямые Руки в стороны, закручивание туловища влево- вправо, локти не опускать (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх- вниз) (Руки вверху над головой) Спина прямая</p> <p>И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - присед на левой, правая на внутренней стороне стопы 2. И. п. 3 - присед на правой, левая на внутренней стороне стопы 4. И. п. (Приседать на каждую ногу - 30 раз (30/30))</p> <p>Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед,</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--------------------------------|--|
| | 4. Подтягивания через 30/30 коньковых приседаний | | | размахивать руками и одной ногой вперед- назад; смотреть вперед - 20 м Прямой хват по ширине плеч |
| <i>Воспитание силовой выносливости</i> <i>Развитие координации движений, быстроты, выносливости.</i> | 2. Гимнастика силовая – Комплекс: Приседания "пистолет" Сила для рук (на низкой перекладине), через 100 приседаний | 20 раз 2 x 1.5 мин | 30 | |
| 3. Заключительная. Восстановление организма, нормализация работы сердечно- сосудистой системы <i>улучшение эластичности мышц, подвижности суставов</i> | 1. Заминочный бег 5 мин 2. Упражнения на растягивание и расслабление | | 3-5 <hr/> 103 | Понижение пульса до 120 в первые 3 минуты бега, а через 5 минут – до 100 ударов в минуту. Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |