План самостоятельной работы.

Отделения лыжные гонки

ФИО занимающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | II комплекс |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Отжимание из положения лежа от пола. | 4 по 20 раз. |  | 1.1 Подъем ног из положения лежа на спине (пресс)  | 4 по 20 раз. |  |
| 1.2 Обратное отжимание с использованием стула или скамьи. | 4 по10-15 раз. |  | 1.2 Боковое скручивание из положения на спине (пресс) | 4 по 20 раз. |  |
| 1.3 Приседание с гантелями с выпадом вперед, гантели внизу. | 4 по10-15 раз. |  | 1.3 Статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 1.4 Выпрыгивание из глубокого приседа. | 4 по10-15 раз. |  | 1.4 Боковая статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 2. СФП | 2.1 Прямой степ с прыжками | 4 по 20 сек. |  | 2.1 Быстрый бег на месте с замиранием в позиции на одной ноге. | 4 по 20 сек. |  |
| 2.2 Боковой степ с прыжками. | 4 по 20 сек. |  | 2.2 Быстрый бег на месте с перешагиванием небольших преград. | 4 по 20 сек. |  |
| 2.3 Прыжки на скакалке с разной интенсивностью.  | 4 по 1 мин. |  | 2.3 Коньковое приседание с акцентом на опорную ногу. | 4 по 20 раз. |  |
| 2.4 Прыжки по квадрату на одной и двух ногах. | 4 по 1 мин. |  | 2.4 Коньковое приседание с акцентом на опорную ногу с утяжелителем. | 4 по20 раз. |  |
| 3.Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1 Упражненияс гимнастическим жгутом (отвод ноги в сторону с сопротивлением жгута. | 4 по 20 раз. |  | 3.1 Упражнения на координацию с лыжным эспандером(одновременный ход). | 4 по5 мин. |  |
| 3.2 Имитация конькового хода и коньковые приседы со жгутом. | 4 по 20 раз. |  | 3.2 Упражнения на координацию с лыжным эспандером (попеременный ход) | 4 по 5 мин. |  |
| 3.3 Имитация конькового хода с утяжелителем. | 4 по 20 раз. |  | 3.3 Прыжки на опорную ногу и удержание равновесия. | 4 по 30 сек. |  |
| 3.4 Имитация конькового хода без утяжелителей. | 4 по 20 раз. |  | 3.4 Прыжки на опорную ногу и удержание равновесия с утяжелителем. | 4 по 20 сек. |  |
| 4.Теоретическая подготовка (просмотр и анализ тренировок и соревнований по виду спорта, онлайн- тренировки) | 4.1 Комплекс упражнений для лыжников от школы Atomic.<https://training365.ru/uprazhneniya-lyzhnikov-atomic/> |  | 4.1 Изучение техники классического лыжного хода. <https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/> |  |
| 4.2 Специально- подготовительные упражнения для лыжников –гонщиков.http://sportlib.su/Annuals/Skiing/1985N2/p11-17.htm |  | 4.2 Техническая тренировка норвежских лыжников.<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-lyzhnaya-tehnika-sochetanie-moschnosti-i-ekonomichnosti-po-dannym-zarubezhnoy-literatury> |  |
| 4.3 Тренировка лыжников в летний период.<http://skisport.narod.ru/article/meth18.html> |  | 4.3 Современная техника лыжного хода, сочетание мощности и экономичности<https://www.skisport.ru/articles/read/82754/> |  |
| 4.4 Техника имитации в летний период.<http://skisport.narod.ru/article/meth18.html> |  | 4.4 Способы старта в лыжероллерном спринте. <https://goldfinchteam.com/skiimitation> |  |