

План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки спортсменов группы Т – 4, 5

тренер-преподаватель Архипов В.А.

День недели	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время	Он-лайн платформа для консультаций
вторник	Развитие выносливости, гибкости, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 10 мин., ОРУ - 10мин, Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -8 упражнений x 2 подх гибкость 10 мин теория: Правила по виду спорта "лыжные гонки" http://www.flgr.ru/rules/rules1/3882.html	Силовая подготовка теория	3 час	Watsap
четверг	Развитие выносливости, гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика 30 мин Ходьба, бег на месте- мин, прыжки на скакалке -10 мин ОРУ -10мин, Силовой комплекс 10 упражнений * 2подх. гибкость 15 мин Просмотр фильма «Ход белой королевы»	силовая подготовка	3час	Watsap
суббота	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте – 5мин, Прыжки на скакалке 5 мин ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие, координацию 5 мин, Силовой комплекс: статические упражнения . Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Имитация конькового хода на месте -15мин. Правила по виду спорта "лыжные гонки" http://www.flgr.ru/rules/rules1/3882.htm	силовая подготовка техническая	3 час	Watsap

воскресенье	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Бег, ходьба на месте 5 мин ОРУ -10мин, Прыжки на скакалке. Силовой комплекс -8 упражнений. гибкость 10 мин Просмотр фильма «Быстрые девушки»	силовая подготовка	3 час
вторник	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег 5 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 10 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Имитация конькового хода 15 мин Правила по виду спорта "лыжные гонки" http://www.flgr.ru/rules/rules1/3882.html	Силовая подготовка техническая	3 час
Четверг	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте 6 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 20 мин Просмотр фильма «Быстрей собственной тени»	Силовая подготовка	3 час
Суббота	Развитие гибкости, силы	Утренняя гимнастика 30 мин Ходьба, бег на месте- мин, прыжки на скакалке -10 мин ОРУ -10мин, Силовой комплекс 10 упражнений * 2подх. гибкость 15 мин Просмотр видео « Мастер класс по подготовке лыж»	Силовая подготовка	3 часа
Воскресенье	пройти тестирование, и после прохождения курса получить электронный сертификат	Онлайн обучение курс по антидопинговому комплексу мер, которые применяются в спорте. https://rusada.triagonal.net/online/	Теория	2 часа