

МКОУ Захаровская СОШ. Лыжные гонки.

Тренер-преподаватель: Петкина С.М.

СОГ (разновозрастная группа)

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Примерный недельный план тренировки на осеннем этапе подготовительного периода.

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники лыжника, развитие быстроты и выносливости.

Разминка:

- 6мин. бег средней интенсивности

- ОРУ – 7мин.

- спец. беговые упр. на отрезках 20 метров: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; многоскоки; скрестным шагом правым, левым боком.

Основная часть.

-специальные упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода -10-15мин.: имитация работы рук; имитация работы ног; имитация хода.

- ускорения на отрезках 30 -40м. 6 раз.

Заключительная часть:

- равномерный бег – 3мин.

- упражнения на расслабление – 2мин.

3-день. Отдых.

4-день. Задачи тренировки: совершенствование техники классических ходов (одновременный бесшажный ход), развитие силы и силовой выносливости.

Разминка:

- равномерный бег по пересечённой местности 1-3 км.

- ОРУ – 7мин.

- спец. беговые упр.

Основная часть:

- имитация одновременно бесшажного хода.

-упражнения на силу и силовую выносливость: подтягивание на высокой перекладине (3 подхода) или сгибание разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; «планка» 1мин.

Заклучительная часть:

-бег в слабом темпе с переходом на ходьбу – 6мин.

-упражнения на расслабление – 3мин.

5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых:

-езда на велосипеде – до 1 часа

-ОРУ – 15мин.

7-й день. Задачи тренировки: развитие гибкости, общей выносливости.

Разминка:

- равномерный бег по пересечённой местности 1-3км.

-ОРУ – 7мин.

Основная часть:

- упражнения на развитие гибкости: из положения стоя; из положения сидя, лёжа на туристическом коврике.

-бег в чередовании с ходьбой – до 5 км.

Заклучительная часть.

-упражнения на расслабление.