

План самоподготовки учащихся по лыжным гонкам

Группа СОГ

ВТОРНИК

1. Гимнастика общеразвивающая:

Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30) (Руки прямые, в стороны)

Рывки руками в стороны (Локти не опускать)

Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)

«Вертолет» (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)

«Мельница» (Самолет) (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)

Круговые вращения туловищем - 20 сек (10/10) (Руки вверху над головой)

Приседания на двух ногах - 30 раз

Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м

Коньковые приседания - 1 мин. (20/20)

Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30). (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)

2. Подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 15/15.

3. Имитационные упражнения лыжных ходов.

4. Упражнения на растягивание и гибкость.

5. Просмотр фильма:

[Лекция о зарождении и развитии лыжного спорта. - YouTube](#)

ЧЕТВЕРГ

Развитие силовой выносливости мышц рук

1. Подтягивания на высокой перекладине - 3 раз

2. Подтягивания на низкой перекладине - 7 раз

3. Отжимания на брусьях - 3 раз

4. Отжимания от стула - 7 раз

Повторить 3 раза, через 2 мин. Отдыха

Гимнастика силовая – комплекс

1. Круговые вращения руками с подскоками - 1 мин. на одной ноге, руки в стороны (30 сек. - 30 вперед + 30 назад)

2. Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 20 раз

3. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз
(Руки вверху над головой)

4. «Лягушка» (упор присев - упор лежа) - 20 раз

5. Приседания на двух ногах - 50 раз

6. Приседания на одной ноге ("пистолет") - 5 раз

7. Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.

Просмотр фильма: [Техника классических лыжных ходов. - YouTube](#)

ПЯТНИЦА

1. Гимнастика общеразвивающая:

Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30) (Руки прямые, в стороны)

Рывки руками в стороны (Локти не опускать)

Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)

«Вертолет» (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)

«Мельница» (Самолет) (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)

Круговые вращения туловищем - 20 сек (10/10) (Руки вверху над головой)

Приседания на двух ногах - 30 раз

Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м

Коньковые приседания - 1 мин. (20/20)

Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30). (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)

2. Подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 15/15.

3. Имитационные упражнения лыжных ходов.

4. Упражнения на растягивание и гибкость.

5. Просмотр фильма по лыжным ходам:

[Полный разбор конькового хода на лыжах для начинающих. - YouTube](#)