Учебный план

Тренировочных занятий \_11 ноября \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 года

Учебно-тренировочной группы \_\_НП-1\_\_\_\_ по \_\_лыжным гонкам\_\_\_\_\_

Тренера-преподавателя \_\_\_Чипизубова Александра Андреевича\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 11.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ   2.Твист — это специализированное упражнение для лыжников, помогает в развитии ног. Выполняется следующим образом:   * Исходное положение — ноги вместе, ступни на маленьком расстоянии, руки чуть согнуты и опущены вдоль тела. * Атлет глубоко приседает, до параллели или ниже. При этом колени направляются поочерёдно вправо и влево. Руки должны быть направлены в противоположную ногам стороны. * Тело возвращается в исходное положение, каждая ступня должна находиться на полу без отрыва.   Выдвижение коленей в стороны стоит делать осторожно, дополнительные отягощения не используются. Упражнение частично имитирует нагрузку, которая ложится на лыжника во время спуска.   1. Поочередные приседания на правой и левой ноге 2. Упражнение «берпи»   1 отжимание+ одно выпрыгивание-  2отжимания+2выпрыгивания  И т.д. до 10  4.Упражнения на гибкость  5Изучение теоретического материала по теме «классический ход,движения ног»  https://youtu.be/2RiHkvfRkfA | 10 мин  3серии по  (1 мин работы 2 мин отдых)  2 сер по 5 раз с отдыхом между сериями 3 мин  2сер с отдыхом между сериями 5 мин |