***Индивидуальный план работы по виду спорта «Лыжные гонки» на период (дистанционное обучение)***

***(СОГ ЛГ 010)***

**14 мая**

Тренировка – скоростная (поддерживающий режим)

 Задачи: контроль уровня физической подготовки, воспитание волевых качеств лыжника-гонщика

1. Бег 2 км – темп тренировочный (равнина)

2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

 Упражнения на контроль:

1. Подтягивание – 5-8 раз
2. 10-ой прыжок ( с разбега в 5-6 шагов)
3. Отжимания – 15 раз
4. Бег 500 м. - 1.50 и лучше

Результат записать в дневник самоконтроля.

Упражнения на растяжку и релаксацию, бег в медленном темпе 3 мин.

**16 мая**

Тренировка – поддерживающий режим

 Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивание – 8 раз, отдых – 3 мин.,отж.на скамейке – 8 раз.
2. Бег 3 км.- темп тренировочный
3. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин. 2х ( отж. – 10+ прыжки – 20), через 2 мин.отдыха.
4. Многоскоки – 20 х 10 прыжков, через 20 м. ходьбы, отдых 3 мин.
5. Гимнастика силовая- комплекс

Сила для рук – 3х30сек. (на скамейке) через 50 приседаний

1. Бег в медленном темпе 3 мин., упражнения на растяжку, релаксация

**21 мая**

Тренировка –поддерживающий режим

 Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км – темп тренировочный
2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин
3. Бег 3 км. темп тренировочный, отдых 3 мин.
4. Многоскоки – 10 х 20 м , через 20м ходьбы
5. Гимнастика силовая - комплекс
6. 4 х ( коньк.присед. – 30/30 + отжимания – 10 + прыжки – 20 ) через 100 м. бега + 100 м. ходьбы.
7. Имитация лыжных ходов : - на месте 7 мин.

 - шаговая – 20 х 30м.

1. Бег 2 мин в медленном темпе, упражнения на растяжку, релаксация

**23 мая**

Тренировка – поддерживающий режим

 Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивание – 8 раз, отдых – 3 мин.,отж.на скамейке – 8 раз.
2. Бег 3 км.- темп тренировочный
3. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин. 2х ( отж. – 10+ прыжки – 20), через 2 мин.отдыха.
4. Многоскоки – 20 х 10 прыжков, через 20 м. ходьбы, отдых 3 мин.
5. Гимнастика силовая- комплекс

Сила для рук – 3х30сек. (на скамейке) через 50 приседаний

1. Бег в медленном темпе 3 мин., упражнения на растяжку, релаксация

**28 мая**

Тренировка – поддерживающий режим

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 2 км, - темп тренировочный
2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.
3. Бег 3 км. – темп тренировочный
4. Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивание – 3х5р, через 30/30 коньк. присед.

1. Имитация лыжных ходов шаговая 20х30м
2. Бег 2 км.,упражнения на растяжку.

**30 мая**

Тренировка – поддерживающий режим

 Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивание – 8 раз, отдых – 3 мин.,отж.на скамейке – 8 раз.
2. Бег 3 км.- темп тренировочный
3. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин. 2х ( отж. – 10+ прыжки – 20), через 2 мин.отдыха.
4. Многоскоки – 20 х 10 прыжков, через 20 м. ходьбы, отдых 3 мин.
5. Гимнастика силовая- комплекс

Сила для рук – 3х30сек. (на скамейке) через 50 приседаний

1. Бег в медленном темпе 3 мин., упражнения на растяжку, релаксация

***Индивидуальный план работы по виду спорта «Лыжные гонки» на период (дистанционное обучение)***

***(СОГ ЛГ 010)***

**13 мая**

Тренировка – скоростная (поддерживающий режим)

 Задачи: контроль уровня физической подготовки, воспитание волевых качеств лыжника-гонщика

1. Бег 2 км – темп тренировочный (равнина)

2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.

 Упражнения на контроль:

1. Подтягивание – 5-8 раз
2. 10-ой прыжок ( с разбега в 5-6 шагов)
3. Отжимания – 15 раз
4. Бег 500 м. - 1.50 и лучше

Результат записать в дневник самоконтроля.

Упражнения на растяжку и релаксацию, бег в медленном темпе 3 мин.

**16 мая**

Тренировка – поддерживающий режим

 Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивание – 8 раз, отдых – 3 мин.,отж.на скамейке – 8 раз.
2. Бег 3 км.- темп тренировочный
3. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин. 2х ( отж. – 10+ прыжки – 20), через 2 мин.отдыха.
4. Многоскоки – 20 х 10 прыжков, через 20 м. ходьбы, отдых 3 мин.
5. Гимнастика силовая- комплекс

Сила для рук – 3х30сек. (на скамейке) через 50 приседаний

1. Бег в медленном темпе 3 мин., упражнения на растяжку, релаксация

**20 мая**

Тренировка –поддерживающий режим

 Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км – темп тренировочный
2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин
3. Бег 3 км. темп тренировочный, отдых 3 мин.
4. Многоскоки – 10 х 20 м , через 20м ходьбы
5. Гимнастика силовая - комплекс
6. 4 х ( коньк.присед. – 30/30 + отжимания – 10 + прыжки – 20 ) через 100 м. бега + 100 м. ходьбы.
7. Имитация лыжных ходов : - на месте 7 мин.

 - шаговая – 20 х 30м.

1. Бег 2 мин в медленном темпе, упражнения на растяжку, релаксация

**23 мая**

Тренировка – поддерживающий режим

 Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивание – 8 раз, отдых – 3 мин.,отж.на скамейке – 8 раз.
2. Бег 3 км.- темп тренировочный
3. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин. 2х ( отж. – 10+ прыжки – 20), через 2 мин.отдыха.
4. Многоскоки – 20 х 10 прыжков, через 20 м. ходьбы, отдых 3 мин.
5. Гимнастика силовая- комплекс

Сила для рук – 3х30сек. (на скамейке) через 50 приседаний

1. Бег в медленном темпе 3 мин., упражнения на растяжку, релаксация

**27 мая**

Тренировка – поддерживающий режим

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 2 км, - темп тренировочный
2. Гимнастика общеразвивающая – 10 мин.
3. Бег 3 км. – темп тренировочный
4. Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивание – 3х5р, через 30/30 коньк. присед.

1. Имитация лыжных ходов шаговая 20х30м
2. Бег 2 км.,упражнения на растяжку.

**30 мая**

Тренировка – поддерживающий режим

 Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивание – 8 раз, отдых – 3 мин.,отж.на скамейке – 8 раз.
2. Бег 3 км.- темп тренировочный
3. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин. 2х ( отж. – 10+ прыжки – 20), через 2 мин.отдыха.
4. Многоскоки – 20 х 10 прыжков, через 20 м. ходьбы, отдых 3 мин.
5. Гимнастика силовая- комплекс

Сила для рук – 3х30сек. (на скамейке) через 50 приседаний

1. Бег в медленном темпе 3 мин., упражнения на растяжку, релаксация