

## Дистанционное обучение по лыжным гонкам НПП

**Тренер-преподаватель: Машуков Николай Федорович**

**02.11.21** Задачи: Воспитание общей и силовой выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Равномерный бег
- 4) ОФП: отжимание от пола 4×15 раз; пресс 4×20 раз;  
выпрыгивание из приседа вверх 4×10 раз  
коньковые приседания 30р×3 раза
- 5) Упражнения на растягивание

**03.11.21** Задачи: Воспитание общей и специальной выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Многоскоки 5×15 раз
- 4) Экспандер лыжника 5×по 1 мин  
коньковые приседания 30р×3 раза  
отжимание «хват сзади» 4×15 раз
- 5) Равномерный бег

**05.11.21** Задачи: Воспитание общей и специальной выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Равномерный бег
- 4) Бег с ускорениями 5×50 метров
- 5) ОФП: отжимания от пола 5×10 раз;  
отжимания «хват сзади» 5×15 раз;  
прыжковая имитация без палок 5×50 метров  
выпрыгивание вверх из глубокого приседа 3×10раз