

План дистанционного обучения по лыжным гонкам

Тренер-преподаватель: Карапец А.А.

27.10.21

Задачи: Воспитание общей и силовой выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Равномерный бег
- 4) ОФП: отжимание от пола 5*3 раза
подтягивания 3*3 раза
приседания 20*3 раза
- 5) Упражнения на растягивание

29.10.21

Задачи: Воспитание общей и силовой выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Многоскоки 30 метров * 3 раза
- 4) Равномерный бег
- 5) Упражнения на растягивание

01.11.21

Задачи: Воспитание общей и специальной выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Равномерный бег
- 4) Бег с ускорениями 3*50 метров
- 5) ОФП: отжимание от пола 5*3 раза
подтягивания 3*3 раза
приседания 20*3 раза
выпрыгивание вверх из глубокого приседа 3*5 раз

6) Упражнения на растягивание

03.11.21

Задачи: Воспитание общей и специальной выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Равномерный бег
- 4) имитация лыжных ходов шаговая
- 5) ОФП: отжимание от пола 5*3 раза
подтягивания 3*3 раза
приседания 20*3 раза
выпрыгивание вверх из глубокого приседа 3*5раз
- 6) Упражнения на растягивание

05.11.21_21

Задачи: Воспитание общей и силовой выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Многоскоки 30 метров * 3раза
- 4) имитация лыжных ходов прыжковая
- 5) Равномерный бег
- 6) Упражнения на растягивание