

Учебно-тематический план
На период дистанционного обучения.
Отделение: Лыжные гонки.
Тренер-преподаватель: Гольцов А.И.

Дата	Содержание	Время, дозировка
09.11.2020	<p>Равномерная тренировка:</p> <p>Разминка: Бег. ОРУ: вращения, наклоны, выпады, растяжка.</p> <p>Основная часть: Имитация с л/палками по кругу. Спорт эстафеты, спортигры.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на растяжение.</p> <p>Рекомендации: Одеваться согласно погодным условиям. Соблюдать гигиену (мыть руки) Соблюдать режимы сна и отдыха.</p>	<p>90мин.</p> <p>10мин.</p> <p>15мин.</p> <p>40мин.</p> <p>20мин.</p> <p>5мин.</p>
11.11.2020	<p>Круговая тренировка:</p> <p>Разминка: Бег. Разминка в движении: подскоки с вращением рук вперёд, назад, правым, левым боком приставными прыжками, наклоны, выпады, скручивание.</p> <p>Основная часть: Работа в спортивном городке по станциям. С отягощениями: выпрыгивание, скручивание, упр-е «топорик», отжимание на брусьях, сгибание рук в упоре лёжа и с задним упором, разножка, упр-е на укрепление пресса, работа на лыжном эспандере.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на растяжение: задняя и передняя поверхно- сти бедра, шпагаты, наклоны, вращения.</p>	<p>90мин.</p> <p>10мин.</p> <p>15мин.</p> <p>50мин.</p> <p>15мин.</p>
13.11.2020	<p>Равномерная тренировка:</p> <p>Разминка: ОРУ. Передвижение на лыжах.</p> <p>Основная часть: Равномерное передвижение на лыжах, различными ходами. Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Заключительная часть: Бег, упражнения на растяжение.</p> <p>Рекомендации: Правильное выполнение упражнений. Приём витаминов и правильное питание.</p>	<p>90мин.</p> <p>10мин.</p> <p>15мин.</p> <p>40мин.</p> <p>15мин.</p> <p>10мин.</p>
15.11.2020	<p>Теоретическое занятие. Тема: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ: Влияние занятий на свежем воздухе, на здоровье детей, температурный режим.</p> <p>Практическое занятие: ПОДГОТОВКА ЛЫЖ К ТРЕНИРОВКЕ.</p>	<p>90мин.</p> <p>45 x 45мин.</p> <p>90мин.</p> <p>45 x 45мин.</p>