

Принято:

Решением педсовета

От 27 марта 2020 г.

Утверждено:

«__»_____ 2020г.

Директор: _____

Логина Е.Н.

План индивидуальной работы с обучающимися секции «лыжные гонки» в связи с усилением санитарно-эпидемических мероприятий на основании приказа МКУДО «Шумихинская детско-юношеская спортивная школа» от 27.03.2020г.

Группа спортивно-оздоровительной подготовки.

Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	Дозировка	Орг.-методические указания.
02.04. 2020г.	1. Теоретическая подготовка: Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. 2.ОРУ 3.Коньковая имитация. ИП - СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения. 4. Выпрыгивание из приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 5.Прыжки со скакалкой.	2 ч.	12мин. 6мин. 6мин. 2х20р. 2х20р. 100пр.	на развитие координационных способностей сделали серию -1 мин. Отдыха Прыгать на носках
03.04. 2020г.	1. Теоретическая подготовка: Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. 2.ОРУ 3.Имитация одновременных лыжных ходов, конькового хода. 4.Многоскоки на месте. 5.поднимание туловища из положения лежа.	2ч.	15мин. 6мин. 10мин. 2х50сек. 1мин.	на развитие гибкости, ловкости делать маховые движения руками. ноги согнуты в коленях, руки за голову. Локтями касаться коленей

08.04. 2020г.	<p>1.Теоретические сведения: Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3. Многоскоки на месте.</p> <p>4. Отжимание в упоре лежа.</p> <p>5.Поднимание туловища из положения лежа.</p>	2ч.	<p>10мин.</p> <p>6мин.</p> <p>2х1мин.</p> <p>2х50раз</p> <p>2х1мин.</p>	<p>На развитие координационных способностей делать маховые движения руками туловище прямое, не прогибать ноги согнуты в коленях, руки за голову</p>
10.04. 2020г.	<p>1.Теоретические сведения: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3.Имитация конькового хода.</p> <p>4. Сидя на стуле, встать на ногу.</p> <p>5. Из положения сед, упор сзади – «ножницы».</p>	2ч.	<p>12мин.</p> <p>6мин.</p> <p>2х10выпадов 40 на лев. 40 на пр. 2х50сек.</p>	<p>на развитие гибкости, ловкости на каждую ногу</p> <p>Второй ногой не помогать вставать Держать туловище, не ложиться</p>

07.04. 2020г.	1.Теоретическая подготовка: Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. 2.ОРУ 3.Шаговая, прыжковая имитация попеременного двухшажного хода. 4.Поднимание ног в положении лежа. 5.Коньковые приседания	2ч.	12мин. 6мин. 8мин. 40р. 20 на лев. 20 на пр.	На развитие силы На коротких отрезках Руками опираться о пол Руки свободно вниз
09.04. 2020г.	1.Теоретическая подготовка: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. 2.ОРУ 3.Многоскоки на месте. 4. Отжимание в упоре лежа. 5.Поднимание туловища из положения лежа.	2ч.	8мин. 6мин. 2x45сек. 2x40раз 2x50сек.	На развитие координационных способностей делать маховые движения руками туловище прямое, не прогибать ноги согнуты в коленях, руки за голову
10.04. 2020г.	1.Теоретическая подготовка: Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. 2.ОРУ 3.Имитация конькового хода. 4. Сидя на стуле, встать на ногу. 5. Из положения сед, упор сзади – «ножницы».	2ч.	15мин. 6мин. 2x8 выпадов 20 на лев. 20 на пр. 2x50сек.	на развитие гибкости, ловкости на каждую ногу Второй ногой не помогать вставать Держать туловище, не ложиться

Принято:
Решением педсовета
От 27 марта 2020 г.

Утверждено:
«__» _____ 2020г.
Директор: _____
Логина Е.Н.

План индивидуальной работы с обучающимися секции «лыжные гонки» в связи с усилением санитарно-эпидемических мероприятий на основании приказа МКУДО «Шумихинская детско-юношеская спортивная школа» от 27.03.2020г.

Группа начальной подготовки.

Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	Дозировка	Орг.-методические указания.
01.04.2020г.	1.Теоретические сведения: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. 2. ОРУ 3.Коньковая имитация. ИП - СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения. 4. Выпрыгивание из приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 5.Прыжки со скакалкой.	2ч.	8мин. 6мин. 6мин. 2х40р. 2х50р. 140пр.	на развитие координационных способностей сделали серию -1 мин. Отдыха Прыгать на носках
03.04.2020г.	1.Теоретические сведения: Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. 2.ОРУ 3.Имитация одновременных лыжных ходов, конькового хода. 4.Многоскоки на месте. 5.поднимание туловища из положения лежа.	2ч.	12мин. 6мин. 10мин. 2х50сек. 2х1мин.	на развитие гибкости, ловкости делать маховые движения руками. ноги согнуты в коленях, руки за голову. Локтями касаться коленей
06.04.2020г.	1.Теоретические сведения: Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. 2.ОРУ 3.Шаговая, прыжковая имитация попеременного двухшажного хода. 4.Поднимание ног в положении лежа. 5.Коньковые приседания	2ч.	6мин. 8мин. 40р. 20 на лев. 20 на пр.	На развитие силы На коротких отрезках Руками опираться о пол Руки свободно внизу

