

## **План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл группы начальной подготовки 1 года  
обучения по лыжным гонкам,  
в период  
с 06 апреля по 30 апреля 2020 года**

Тренер-преподаватель: Осипов Алексей Михайлович

### **Цели:**

- развивать общую выносливость;
- развивать общую физическую подготовку;
- улучшать координацию;
- улучшать техническую подготовку.

### **понедельник:**

1. Разминка ( бег- 15 мин., ОРУ – 10 мин.);
2. Силовая подготовка – 45 мин. ( пресс, отжимание, выпрыгивание, многоскоки, упор сзади от лавочки – три серии \* 15 раз) ;
3. Техническая подготовка – работа с резиной ( 15 мин.);
4. Заминка (кросс, ОРУ – 5 мин.).

### **среда:**

1. Разминка ( бег- 15 мин., ОРУ – 10 мин.);
2. Силовая подготовка – 45 мин. ( пресс, отжимание, выпрыгивание, многоскоки, упор сзади от лавочки – три серии \* 15 раз) ;
3. Техническая подготовка – работа с резиной ( 15 мин.);
4. Заминка (кросс, ОРУ – 5 мин.).

### **пятница:**

1. Разминка ( бег- 15 мин., ОРУ – 10 мин.);
2. Силовая подготовка – 45 мин. ( пресс, отжимание, выпрыгивание, многоскоки, упор сзади от лавочки – три серии \* 15 раз) ;
3. Техническая подготовка – работа с резиной ( 15 мин.);
4. Заминка (кросс, ОРУ – 5 мин.).

## План дистанционного обучения

**Тренировочный микроцикл тренировочной группы 2 года обучения по  
лыжным гонкам,  
в период  
с 06 апреля по 30 апреля 2020 года  
Тренер-преподаватель: Осипов Алексей Михайлович**

### Цели :

- развивать общую физическую подготовку
- улучшать техническую подготовку

№	День недели	Преимущественная направленность занятий Содержание индивидуального занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	понедельник	1.Подготовительная часть (разминка) - бег, ОРУ 2.Основная часть (ОФП, ОРУ) -силовая подготовка(пресс, отжимание, выпрыгивание, многоскоки, отжимание от лавочки, статика) Техническая подготовка( работа с резиной) 3. Заключительная часть (растяжка) 4. Заминка( ОРУ)	60 - 90 мин.	средняя
2	вторник	1.Подготовительная часть (разминка) - бег, ОРУ 2.Основная часть (ОФП, ОРУ) - силовая подготовка (круговая тренировка : резина, отжимание, работа с тяжестью, пресс, статика, имитация лыжного хода с резиной; три серии по 1 минуте каждое упражнение с отдыхом 30 сек. 3.Заключительная часть(растяжка). 4. Заминка (ОРУ)	60 -90 мин.	средняя
3	среда	1.Подготовительная часть (разминка) - бег, ОРУ 2.Основная часть (ОФП, ОРУ) -силовая подготовка(пресс, отжимание, выпрыгивание, многоскоки, отжимание от лавочки, статика) Техническая подготовка( работа с резиной) 3. Заключительная часть (растяжка) 4. Заминка( ОРУ)	60-90 мин.	средняя
4	четверг	1.Подготовительная часть (разминка) - бег, ОРУ 2.Основная часть (ОФП, ОРУ) - силовая подготовка (круговая тренировка : резина, отжимание, работа с тяжестью, пресс, статика, имитация лыжного хода с резиной; три серии по 1 минуте каждое упражнение с отдыхом 30 сек.	60 -90 мин.	средняя

		3. Заключительная часть (растяжка). 4. Заминка (ОРУ)		
5	Пятница	1. Подготовительная часть (разминка) - бег, ОРУ 2. Основная часть (ОФП, ОРУ) - силовая подготовка (пресс, отжимание, выпрыгивание, многоскоки, отжимание от лавочки, статика) Техническая подготовка (работа с резиной) 3. Заключительная часть (растяжка) 4. Заминка (ОРУ)	60-90 мин.	средняя
6	Суббота	1. Подготовительная часть (разминка) - бег, ОРУ 2. Основная часть (ОФП, ОРУ) - силовая подготовка (круговая тренировка : резина, отжимание, работа с тяжестью, пресс, статика, имитация лыжного хода с резиной; три серии по 1 минуте каждое упражнение с отдыхом 30 сек. 3. Заключительная часть (растяжка). 4. Заминка (ОРУ)	60 -90 мин.	средняя