**Отделение лыжные гонки**

**Программа домашних тренировок. Группы СОГ**

**План заданий с 06.04.2020 по 30.04.2020**

**Тренеры преподаватели Виноградов А.Ю. , Виноградов А.Б.**

1. **Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.
2. **Разогрев** (выполняется интенсивно):
   1. прыжки— 30 секунд; прыжки через препятствие по желанию.
   2. бег на месте — 30 секунд;
3. **Силовой блок**:
   1. отжимания классические — один подход по 10 раз;
   2. приседания — один подход по 10 раз;
   3. подъём корпуса на пресс — один подход по 10 раз.

2-я, 3-я неделя - изменения в силовом блоке каждое упражнение делать по два подхода:

4-я неделя - изменения в силовом блоке каждое упражнение делать по три подхода:

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.**