

Приложение № 1.

Построение в две шеренги: дистанция-3 м, интервал-2 м.

1. Ходьба на месте. И.п.: о.с. – на лыжах, палки у ног. Расстояние между лыжами 10-15 см.

Счет:

1-поднять левую ногу (носок лыжи на снегу);

2-и.п.;

3-поднять правую ногу (носок лыжи на снегу);

4- и.п.

(Повторить 16 раз)

2. Маршировка руками. И.п.: о.с.- на лыжах, палки у стоп, полуприсед, корпус чуть вперед, руки согнуты в локтях.

Счет:

1-левая рука назад, правая вперед;

2-наоборот.

(Повторить 16 раз. Темп быстрый.)

3. Подъем на носках ног. И.п.: о.с.- на лыжах, палки у ног.

Счет:

1-подняться на носках ног (потянуться);

2-и.п.

(Повторить 8 раз)

4. Движение для суставов ног. И.п.: о.с.- на лыжах, полуприсед, палки у ног.

Счет:

1- левым коленом движение вперед;

2- левое колено- в и.п., правое-вперед;

3- правое колено- в и.п., левое вперед;

4- левое колено- в и.п.

Лучше работать под счет «раз-два» в быстром темпе.

(Повторить 16 раз)

5.Скручивание позвоночника. И.п.: о.с. – на лыжах, ноги на ширине плеч, палки вместе за спиной под локтями.

Счет:

1- поворот корпуса влево;

2- поворот корпуса вправо.

(Повторить 8 раз)

6. Наклоны вперед и изгибы за спину. И.п.: о.с. – на лыжах, ноги на ширине плеч, палки за спиной под локтями.

Счет:

1- наклон корпуса вперед, ноги прямые;

2- выпрямиться, прогнуться в спине.

(Повторить 8 раз.)

7. Наклоны в стороны. И.п.: то же.

Счет:

1- наклон корпуса влево;

2- и.п.;

3- наклон корпуса вправо;

4- и.п.

(Повторить 8 раз.)

8. Круговое вращение корпусом. И.п.: то же.

На восемь счетов - вращение влево.

На восемь счетов – вращение вправо.

9. Приседания. И.п.: о.с. – на лыжах, палки у ног.

Счет:

1- глубокий сед, стопы стоят на лыжах;

2-и.п.

(Повторить 8 раз)

10. Махи ногами. И.п.: о.с. – на лыжах, палки у ног.

Тяжесть тела на правой лыже. Корпус чуть наклонить вперед. Руками сильно упереться на палки. 8 махов назад - вперед левой ногой, носок лыжи скользит по лыжне. Затем проделать то же правой ногой.