ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа начальной подготовки

Цель: Развитие скоростно-силовых качеств лыжника

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Техника безопасности**  | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** |  **25 мин** |  |
|  | Разминка (бег) ОРУ | 1015 | ЧСС - 2 зона С использованием имитации лыжных ходов  |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **60 мин** |  |
|  | Упражнения на эспандере  | 20 | Обратить внимание на технику лыжных ходов |
| Круговая силовая Отжимания, упражнения на пресс, выпрыгивания, нашагивания на в.опору | 20 | На ковриках. С использованием дополнительного оборудования.  |
| Ускорения  | 10 | Короткие отрезки, не более 30 метров  |
| Подвижные игры  | 10 |  На улучшение скоростно-силовых качеств лыжника  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 25 мин |  |
|  |  Бег Растяжка | 15 мин.10 мин | ЧСС – 2 зона  |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.