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 | 10  15 | 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.