ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа начальной подготовки

Цель: Участие в соревнованиях

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Техника безопасности**  | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** |  **20 мин** |  |
|  | Подготовка лыж | **10 мин** | Проверить инвентарь. Использовать мазь по погоде  |
|  | Самостоятельная разминка  |  | На лыжах по соревновательному кругу. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **60 мин** |  |
|  | Участие в соревнованиях. Стиль классический  |  | Использовать технику передвижения, отработанную на тонировках.  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 25 мин |  |
|  | Передвижение на лыжах по кругу Растяжка | 15 мин.10 мин | Обратить внимание на технику. |

# 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.