

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп

УТГ-1

Цель: развитие силовой выносливости.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа ( \_\_\_\_\_ минут)

Тренер Смоленков С.Е.

	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	<b>Техника безопасности</b>	5 мин	
	Получение лыж, передвижение к месту занятия.	15 мин	Соблюдает правила дорожного движения.
<b>1.</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b>		
	Передвижение на лыжах по тренировочной дорожке.	2,5 мин	Готовим организм к силовой работе.
<b>2</b>	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>60 мин</b>	
	Работа одновременным бесшагковым ходом в положении подгем.	1 час	Обращаем внимание на работу мышц спины и брюшного пресса.
<b>3</b>	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
	Возвращение с лыжами, укладкой на растопыренные	15 мин	

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для группы

7 года обучения.

Цель: совершенствование техники л/х и функцию катания возв.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 3 часа ( \_\_\_\_\_ минут)

Тренер Смоляков С.Е.

	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	<b>Техника безопасности</b>	5 мин	
	Получение лыж, передвижение к месту занятия.	15 мин	Соблюдать правила дорожной движ.
<b>1.</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b>		
	Передвижение на лыжах по тренировочному кругу	20 мин	Подготовка мышц и ССС к основной работе
<b>2</b>	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>60 мин</b>	
	Техническая подготовка: 1. Передвиж. коньки. ходом без палок. 2. Передвиж. коньки. ходом под каждую ногу 3. Передвиж. коньки. ходом, подъемный вариант 4. Переменная работа на пересеч. трассе.	15 мин 15 мин 15 мин 1/2 20 мин	Следим за прокатом   Работа на лыже до 170 г/м
<b>3</b>	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
	Возвращение с трассы	15 мин	