Тренер: Войтенков Л.М.,

Фагерева Л.Г.(второй тренер)

Дата проведения тренировочного занятия 23.05.2020г. (время занятия – 3часа)

Тема :Общая физическая подготовка .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| 1. | Теоретическая часть - **«Правила соревнований по полиатлону» -** проведение и судейство по лыжным гонка. Правила поведения на разминке и во время лыжной гонки. <https://cloud.mail.ru/public/6eBG/dYnxy4ni2> | 60 мин |
| 2. | Подготовительная часть  **Разминка:**  ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена; бег на месте; бег с захлёстом голени.;  упр. на растяж. (наклоны; вращения; выпады) | 15мин  15мин |
| 3 | Основная часть  **Круговая тренировка (3 круга по 13 станций через 30 сек. отд.)**  1. упр. на пресс (подъём туловища лёжа)  2. выпрыгивание с двух ног  3. перекаты с ноги на в сторону ногу в низкой посадке  4 упр. на спину («рыбка»)  5. глубокие приседания  6. имитация одношажного к/хода  7. стойка в упоре лежа  8. нашагивание на ступеньку со сменой ног  9. имитация двухшажного к/хода (равнинный вариант)  10. отжимания сзади  11.выход на стопу  12. имитация двухшажного к/хода (горный вариант)  13.тяга бедра к груди в наклоне с утяж.  Между кругами -**Активный отдых- (**ходьба на месте; бег на месте) | 75 мин  30-40р  30-40р  2 мин.  30-40р  30-40р  2 мин.  2 мин.  30-40р. на ногу  2 мин.  30-40р  30-40р  2 мин.  30-40р. на ногу  5 мин. |
| 4 | Заключительная часть  бег на месте; ходьба на месте;  упр. на растяж. (наклоны; вращения; выпады) | 15мин |