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) | 15мин15мин |
| 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 ног3. перекаты с ноги на в сторону ногу в низкой посадке4 упр. на спину («рыбка»)5. глубокие приседания6. имитация одношажного к/хода 7. стойка в упоре лежа8. нашагивание на ступеньку со сменой ног9. имитация двухшажного к/хода (равнинный вариант)10. отжимания сзади11.выход на стопу12. 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 мин30-40р30-40р2 мин.30-40р30-40р2 мин.2 мин.30-40р. на ногу2 мин.30-40р30-40р2 мин.30-40р. на ногу5 мин. |
| 4 | Заключительная частьбег на месте; ходьба на месте;упр. на растяж. (наклоны; вращения; выпады) | 15мин  |