**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

 **по л. г. у детей групп ТЭСС-1,2, У-1, Б-6**

 **на переходный период тренировок с 13.04.2020 по 18.04.2020**

**тренер - преподаватель Антонов С. В.**

**Понедельник**

**Задачи занятия;** поддержание общей выносливости, развитие мышц рук, груди и плечевого пояса.

**Общая продолжительность занятия;** 135 минут для ТЭСС-1,2 и 90 мин. для У-1, Б-6, Б-1.

**Инвентарь;** ковер, беговая дорожка или велотренажер, скакалка, стул или табурет.

**Место проведения занятия;** по возможности лесопарковая зона, дом или квартира проживания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
|  **Вводная** | Изучение плана-конспекта, подготовка места занятия и спортивного инвентаря.  | 5 мин. |
| **Подготовительная** |  Комплекс ОРУ. |  5 мин. |
| **Основная** | Бег или велотренажер или прыжки через скакалку в обуви на коврике в первой зоне интенсивности.  | ТЭСС-1,2 60 мин.Б-6, У-1 30 мин.Б-1 20 мин.  |
| Комплекс ОРУ. |  10 мин. |
|  Отжимания от пола узким хватом (Б-1, 2х10 раз, Б-6,У-1, 2х15 раз, ТЭСС, 2х20 раз), отжимания от пола обычным хватом (2х20, 2х30, 2х40). Отжимания от стула или табурета в упоре сзади (2х20, 2х30, 2х40). Перерыв между подходами 30 сек, между упражнениями 2 мин. | ТЭСС-1,2 45 мин.Б-6, У-1 30 мин.Б-1 30 мин.  |
|  **Заключительная** | Упражнения на растягивание и расслабление, отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю. | 10 мин. |

**Вторник**

**Задачи занятия:** поддержание общей выносливости, развитие мышц живота, спины и рук.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут для ТЭСС-1,2 и У-1, Б-6.

**Инвентарь:** ковер, беговая дорожка или велотренажер, скакалка, стул или табурет, эспандер лыжника (резина).

**Место проведения занятия**: по возможности лесопарковая зона, дом или квартира проживания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта, подготовка места занятия и спортивного инвентаря.  | 5 мин. |
| **Подготовительная** |  Комплекс ОРУ | 5 мин. |
| **Основная** | Бег или велотренажер или прыжки через скакалку в обуви на коврике в первой зоне интенсивности. | ТЭСС-1,2 40 мин.Б-6, У-1 30 мин. |
| Комплекс ОРУ. | 10 мин. |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой до угла 45\* (2х40, 2х30). Упражнение «лодочка» из положения, лежа на животе, руки перед собой согнуты (2х40, 2х30). Перерыв между подходами 30 сек, между упражнениями 2 мин.Стоя на месте имитация лыжных ходов с резиной. | ТЭСС-1,2 50 мин. Б-6, У-1 60 мин. |
| **Заключительная** | Упражнения на растягивание и расслабление, отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Среда**

**Задачи занятия;** поддержание общей выносливости, развитие мышц живота, спины и ног.

**Общая продолжительность занятия;** 135 минут для ТЭСС-1,2 и 90 мин. для Б-1.

**Инвентарь:** ковер, беговая дорожка или велотренажер, скакалка.

**Место проведения занятия;** по возможности лесопарковая зона, дом или квартира проживания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
|  **Вводная** | Изучение плана-конспекта, подготовка места занятия и спортивного инвентаря.  | 5 мин. |
| **Подготовительная** |  Комплекс ОРУ |  5 мин. |
| **Основная** | Бег или велотренажер или прыжки через скакалку в обуви на коврике в первой зоне интенсивности.  | ТЭСС-1,2 50-60 мин.Б-1 20 мин.  |
| Комплекс ОРУ. |  10 мин. |
|  Коньковые приседания (ТЭСС-1,2 2х40/40, Б-1 1х20/20). Приседания «пистолетом» (ТЭСС-1,2 2х20/20). Обычные приседания (ТЭСС, 2х60, Б-1 1х40). Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой до угла 45\* (Б-1 1х30).«Лодочка» из положения, лежа на животе, руки перед собой согнуты (Б-1 1х30). Перерыв между подходами 30 сек, между упражнениями 2 мин. | ТЭСС-1,2 45 мин.Б-1 30 мин.  |
|  Стоя на месте, имитация лыжных ходов для Б-1. |  10 мин. |
|  **Заключительная** | Упражнения на растягивание и расслабление, отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю. | 10 мин. |

**Четверг**

**Задачи занятия;** поддержание общей выносливости, развитие силовой выносливости лыжников – гонщиков.

**Общая продолжительность занятия;** 135 минут для ТЭСС-1,2 и 90 мин. для У-1, Б-6.

**Инвентарь;** ковер, беговая дорожка или велотренажер, скакалка, резина.

**Место проведения занятия;** по возможности лесопарковая зона, дом или квартира проживания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
|  **Вводная** | Изучение плана-конспекта, подготовка места занятия и спортивного инвентаря.  | 5 мин. |
|  **Подготовительная** |  Комплекс ОРУ. |  5 мин. |
| **Основная** | Бег или велотренажер или прыжки через скакалку в обуви на коврике в первой зоне интенсивности.  | ТЭСС-1,2 30 мин.Б-6, У-1 20 мин.  |
| Комплекс ОРУ. |  10 мин. |
|  Отжимания от пола с хлопками (ТЭСС 3х20, Б-6, У-1 3х10). Комплекс упражнений; из полож. упор присев, выпрыгивание вверх в упор присев, в упор лежа ноги вместе прыжком, в упор лежа ноги врозь прыжком, в упор лежа ноги вместе прыжком, в исходное полож. упор присев прыжком (ТЭСС 3х20, Б-6, У-1 3х15).  Перерыв между подходами 1мин, между. упражнениями 4 мин.  | ТЭСС-1,2 50 мин.Б-6, У-1 30 мин. |
| Стоя на месте имитация лыжных ходов с резиной для ТЭСС. |  25 мин. |
|  **Заключительная** | Упражнения на растягивание и расслабление, отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю. | 10 мин. |

**Пятница**

**Задачи занятия;** поддержание общей выносливости, развитие мышц рук, груди и плечевого пояса.

**Общая продолжительность занятия;** 135 минут для ТЭСС-1,2 и 90 мин. для У-1, Б-6, Б-1.

**Инвентарь;** ковер, беговая дорожка или велотренажер, скакалка, стул или табурет.

**Место проведения занятия;** по возможности лесопарковая зона, дом или квартира проживания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
|  **Вводная** | Изучение плана-конспекта, подготовка места занятия и спортивного инвентаря.  | 5 мин. |
|  **Подготовительная** |  Комплекс ОРУ |  5 мин. |
| **Основная** | Бег или велотренажер или прыжки через скакалку в обуви на коврике в первой зоне интенсивности.  | ТЭСС-1,2 50-60 мин.Б-6, У-1 30 мин.Б-1 20 мин.  |
| Комплекс ОРУ. |  10 мин. |
|  Отжимания от пола узким хватом (Б-1, 2х10 раз, Б-6,У-1, 2х15 раз, ТЭСС, 2х20 раз), отжимания от пола обычным хватом (2х20, 2х30, 2х40). Отжимания от стула или табурета в упоре сзади (2х20, 2х30, 2х40). Перерыв между подходами 30 сек, между упражнениями 2 мин. | ТЭСС-1,2 40 мин.Б-6, У-1 30 мин.Б-1 30 мин.  |
| Стоя на месте, имитация лыжных ходов для Б-1. |  10 мин. |
|  **Заключительная** | Упражнения на растягивание и расслабление, отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю. | 10 мин. |

**Суббота**

**Задачи занятия;** поддержание общей выносливости.

**Общая продолжительность занятия;** 135 минут для ТЭСС-1,2 и 90 мин. для У-1, Б-6.

**Инвентарь;** ковер, беговая дорожка или велотренажер, скакалка, стул или табурет.

**Место проведения занятия;** по возможности лесопарковая зона, дом или квартира проживания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
|  **Вводная** | Изучение плана-конспекта, подготовка места занятия и спортивного инвентаря.  | 5 мин. |
| **Подготовительная** |  Комплекс ОРУ |  5 мин. |
| **Основная** | Бег или велотренажер или прыжки через скакалку в обуви на коврике в первой зоне интенсивности.  |  ТЭСС-1,2 80 мин. Б-6, У-1 60 мин..  |
| Комплекс ОРУ. |  10 мин. |
|  Стоя на месте имитация лыжных ходов с резиной  | ТЭСС-1,2 25 мин. |
|  **Заключительная** | Упражнения на растягивание и расслабление, отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю. | 10 мин. |