**План тренировок на пн 8 июня**

**Тренер Мозгунова Н.Н**

**Группа ТЭ-4.**

**1 тренировка – 60 мин:**

3адача: развитие общей выносливости

1.Бег 2 зоны интенсивности 4-7 км.

2.Прыжки на двух, на одной 10х10 раз

3. Растяжка – 5-10 мин.

**2 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие общефизической подготовленности и специальных силовых качеств

1.Бег 10мин.

2.Силовые упражнения (отжимания в упоре лежа -30 раз, прыжки «кузнечик» -15 раз, отжимания в упоре сзади – 30 раз, выпрыгивания вверх -15 раз, упр. на пресс- 20 раз, приседания на одной ноге – 15+15 раз) х 5 подходов.

3.Растяжка– 5-10 мин.

**3 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие координации и гибкости

1.Обще-развивающие упражнения (наклоны, махи, вращения) – 10-15мин.

2.Маховые упражнения стоя на 1 ноге, на возвышении – 3-4 подхода х5 мин.

3.Растяжка– 10-15 мин.

**Группа ТЭ-1**

**1 тренировка – 60 мин:**

3адача: развитие общей выносливости

1.Бег 2 зоны интенсивности 3 км.

2.Многоскок 10х10 раз

3.Упражнения на растягивание и расслабление – 5-10 мин.

**2 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие общефизической подготовленности и специальных силовых качеств

1.Бег 10мин.

2.Силовые упражнения (отжимания в упоре лежа -15 раз, прыжки «кузнечик» -15 раз, отжимания в упоре сзади – 15 раз, выпрыгивания вверх -15 раз, упр. на пресс- 15 раз, приседания на одной ноге – 10+10 раз) х 3подхода.

3.Упражнения на растягивание и расслабление – 5-10 мин.

**3 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие координации и гибкости

1.Обще-развивающие упражнения (наклоны, махи, вращения) – 10-15мин.

2.Упражнения на равновесие (стоя на 1 ноге, на возвышении, маховые упр.) – 3 подхода х5 мин.

3.Упражнения на растягивание и расслабление – 10-15 мин.

**Группа НП-1**

**Тренировка 60 мин.**

Задача: развитие общей выносливости .

Разминка: 15 минут ОРУ и скакалка.

1. Отжимания 20 раз

2. Отжимания сзади 20 раз

3. Разгибание рук сидя (стоя) с гантелями 20 раз

4. Планка 1 мин

5. Боковая планка 30 сек на одну руку

6. Упор присев, упор лежа 20 раз

Всего: 3 подхода+ растяжка после всех упражнений 15 минут

Заминка: комплекс упражнений на гибкость ( вращения, махи, повороты туловища)

Тема: Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно тренировочному плану.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

**Инструкторская и судейская практика включает в себя изучение разделов:**

- Обязанности и права участников соревнований.

- Общие обязанности судей.

- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

- Подготовка трассы лыжных гонок.

**Применение практических знаний:**

- Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе.

- Помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города.