**План тренировки на 8 июня 2020г. Группа ТЭ-4, ТЭ-5.**

**Тренер Штука В.Я.**

**1 тренировка**

Задачи: Развитие специальной выносливости. Продолжительность тренировки 1 час 50 минут

Средства: Кросс с шаговой имитацией.

Содержание тренировки:

Разминка, бег- 15 мин, ГУ -10 мин, кросс с шаговой имитацией -1час 25 мин.

Бег выполняем легко, бежим пружинисто, приземляемся на переднюю часть стопы. Дышим ровно. ЧСС 120-130 уд/мин. Имитацию на подъемах выполняем с глубоким подседанием, мощно толкаясь. Все движения выполняем четко, законченно. ЧСС при имитации на подъемах 150-170 уд/мин. При имитации повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. А так же повышается специальная силовая выносливость мышц.

**2 тренировка**

Задачи: Восстановительная тренировка. Продолжительность занятия 1 час 10 минут.

Средства: Велосипед.

Содержание тренировки: Передвижение на велосипеде 1 час 10 минут с ЧСС 120-130 уд/мин. Педалировать ровно, спокойно

**Тема: Инструкторская практика по лыжным гонкам.**

**Основные характеристики трассы для соревнований по лыжным гонкам**

Трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они давали возможность оценить техническую, тактическую и физическую подготовку спортсменов. Уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования, возрасту и квалификации участников. Трасса должна быть проложена максимально естественным способом, чтобы избежать монотонности, а так же иметь холмистую поверхность, участки подъемов и спусков. Там, где это возможно, трасса должна проходить через лес. Ритм гонки не должен нарушаться большим количеством резких изменений направления или крутых подъемов. Участки спуска должны располагаться так, чтобы спортсмены могли обгонять друг друга. Необходимо, чтобы лыжники, имеющие разную скорость, могли одновременно проходить по трассе, не мешая друг другу.

Основной принцип построения трассы для лыжных гонок:

- 1/3: подъемы с углом от 9% (1:11) до 18% (1:5.5) с перепадом высоты более 10 метров, а также несколько коротких подъемов крутизной свыше 18%;

- 1/3: холмистая пересеченная местность, включающая в себя короткие подъемы и спуски (с перепадом высоты от 1 до 9 м).

- 1/3: разнообразные спуски, требующие различных техник спуска.

На соревнованиях Федерации и FIS по лыжным гонкам трассы используются только в одном направлении, установленном в сертификатах гомологации.

Зона тестирования лыж должна быть расположена рядом со стадионом, с кабинами для подготовки лыж и разминочной лыжней. При возможности зона тестирования лыж может быть подготовлена на или рядом с соревновательной трассой, при этом она должна быть четко размечена.

Разминочные трассы должны быть расположены как можно ближе к стадиону.