**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по лыжным гонкам у детей 5-8 лет**

на декабрь 2020г.

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  60 мин.**

**Инвентарь: лыжи и палки**

 Понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (лыжи)Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма | 10 мин,  1 зона  |
| **Подготовительная**   |  Упражнения на координацию: ”Классические упражнения"   |  10 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Откатываем на лыжах  |  30 мин. |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 10 мин 1-2 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  60 мин.**

**Инвентарь: лыжи и палки**

 Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (лыжи) | 20 мин,  1-2 зона  |
| **Подготовительная**   |  Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма  |  10 мин, 1 зона  |
| **Основная**  |  Упражнения на координацию:  | 20 |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 10 мин 1 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  60 мин.**

**Инвентарь: лыжи и палки**

 Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка. | 10 мин,  1 зона  |
| **Подготовительная**   |  Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма  |  15 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Упражнения на координацию: 1.”Коньковая” стойка 2.”Классическая” стойка   | 1.3\*1 мин. 2.3\*1 мин. На правой и на левой ноге.  |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 15 мин 1-2 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  60 мин.**

**Инвентарь: нет**

 Четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (лыжи) | 20 мин,  1 зона  |
| **Подготовительная**   |  Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма  |  10 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Силовые упражнения:   | 20 мин.  |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 10 мин 1-2 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  60 мин.**

**Инвентарь: лыжи и палки**

 Пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (лыжи) | 10 мин,  1 зона  |
| **Подготовительная**   |  Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма  |  10 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Упражнения на координацию: 1.”Классические упражнения”    | 20 мин.  |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 15 мин 1-2 зона  |

Суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (лыжи)Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма | 20 мин,  1 зона  |
| **Подготовительная**   |  Упражнения на координацию: 1.”Коньковая” стойка 2.”Классическая” стойка   |  10 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Катаем на лыжах.  | 20 мин.  |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 10 мин 1-2 зона  |