**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 |