**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по лыжным гонкам у детей 9-15 лет**

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  80-90 мин.**

**Инвентарь: нет**

 Понедельник 13.04.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка  | 20 мин,  1 зона  |
| **Подготовительная**   |  Упражнения на координацию: 1.”Коньковая” стойка 2.”Классическая” стойка   |  20 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Силовые упражнения: 1.Планка 2.Запрыгивание на одной ноге на тумбу3.Отжимания от скамьи на трицепс   | 1.5\*1 мин.(наращивать до 2 мин.) 1-2 зона 2.5\*10 раз 1-2 зона 3.5\*20 раз 1-2 зона   |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 20 мин 1-2 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  80-90 мин.**

**Инвентарь: нет**

 Вторник 14.04.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (бег по комнате) | 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.Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, руки разведены в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо.Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие.С развитием навыка закрыть глаза.2.Стоя напротив стены или двери на одной ноге, кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит. Смотреть только на мяч. |  1.10подх.по 1 мин.(на каждую ногу)2.3 подх. по 5 мин.(на каждую ногу) |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 30 мин 1 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  80-90 мин.**

**Инвентарь: нет**

 Среда 15.04.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (бег по комнате ) | 20 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   | 1.5\*1 мин. 2.5\*1 мин. На правой и на левой ноге.  |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 20 мин 1-2 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  80-90 мин.**

**Инвентарь: нет**

 Четверг 16.04.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (бег по комнате) | 20 мин,  1 зона  |
| **Подготовительная**   |  Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма  |  15 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Силовые упражнения: 1.Пресс 2.Приседание на одной ноге, затем на другой 3.Отжимания   | 1.5\*20 раз 1-2 зона 2.5\*10 раз 1-2 зона 3.5\*20 раз 1-2 зона   |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 20 мин 1-2 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  80-90 мин.**

**Инвентарь: нет**

 Пятница 17.04.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (бег по комнате, беговая дорожка,велотренажер) | 20 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   | 1.5\*1 мин. 2.5\*1 мин. На правой и на левой ноге.  |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 20 мин 1-2 зона  |