**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 тумбу  3.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 |