**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по лыжным гонкам у детей 9-17 лет**

на декабрь 2020г.

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  90-120 мин.**

**Инвентарь: лыжи, палки, ботинки**

 Понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Разминка (откатываем на лыжах) | 40 мин,  2 зона |
| **Подготовительная** | Упражнения на координацию: | 20 мин,  1 зона |
| **Основная** | Откатываем на лыжах | 40 мин.  2-3 зона |
| **Заключительная** | Заминка и растяжка | 20 мин  1-2 зона |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  80-100 мин.**

**Инвентарь: лыжи, палки**

 Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Разминка (катаем на лыжах) | 40 мин,  2 зона |
| **Подготовительная** | Специальная разминка:  Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма | 15 мин,  1 зона |
| **Основная** | Силовые упражнения: | 40 мин. |
| **Заключительная** | Заминка и растяжка | 20 мин  1 зона |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  80-95 мин.**

**Инвентарь: лыжи,палки**

 Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Разминка (откатываем на лыжах) | 40 мин,  2 зона |
| **Подготовительная** | Специальная разминка:  Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма | 15 мин,  1 зона |
| **Основная** | Силовые упражнения: | 20 мин. |
| **Заключительная** | Заминка и растяжка | 20 мин  1-2 зона |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

**Общая продолжительность занятия:  80-100 мин.**

**Инвентарь: лыжи, палки**

 Четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Разминка (катаем на лыжах) | 20 мин,  1 зона |
| **Подготовительная** | Специальная разминка:  Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма | 15 мин,  1 зона |
| **Основная** | Откатываем на лыжах | 40-50 мин. |
| **Заключительная** | Заминка и растяжка | 20 мин  1-2 зона |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

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

**Инвентарь: лыжи, палки**

 Пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Разминка (лыжи) | 40 мин,  2-3 зона |
| **Подготовительная** | Специальная разминка:  Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма | 10 мин,  1 зона |
| **Основная** | Упражнения на координацию:  1.”Коньковые упражнения” | 30 мин. |
| **Заключительная** | Заминка и растяжка | 20 мин  1-2 зона |