**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  |