**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

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

на ноябрь 2020г.

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

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

**Инвентарь: нет**

 Понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (кросс) | 20 мин,  2 зона  |
| **Подготовительная**   |  Упражнения на координацию: 1.”Коньковая” стойка 2.”Классическая” стойка   |  20 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Имитация классическая шаговая   | 60 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: нет**

 Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (кросс) | 40 мин,  2 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  | 30 мин 1 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

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

**Инвентарь: нет**

 Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (кросс) | 40 мин,  2 зона  |
| **Подготовительная**   |  Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма  |  15 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Силовые упражнения: 1.Пресс 2.Планка 3.Подтягивания  | 1.5\*20 раз 2-3 зона 2.5\*2 мин. 2-3 зона 3.5\*10 раз 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: нет**

 Четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (кросс) | 20 мин,  1 зона  |
| **Подготовительная**   |  Специальная разминка:Активизировать мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма  |  15 мин, 1 зона  |
| **Основная**  | Имитация классическая шаговая  |  50-60 мин. |
|  **Заключительная**  | Заминка и растяжка  | 20 мин 1-2 зона  |

**Задачи занятия:  Развить высокую общую работоспособность**

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

**Инвентарь: нет**

 Пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дозировка**  |
| **Вводная**  | Разминка (кросс) | 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.”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  |