**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 |