КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №1. Б

 ДЛЯ ГРУПППЫ Б 4,5, 6

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата - 3,10,17 августа

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 15.00

Окончание занятия:16.30

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание выносливости.

 Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование выполнения обще-развивающих упражнений, совершенствование техники специальных беговых упражнений.
2. Воспитательная: воспитание навыков самостоятельности, воспитание волевых качеств, самодисциплины.
3. Развивающая: развитие общей выносливости. Повышение функционального состояния.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Кроссовый бегОбще-развивающие упражнения  | 30-45мин.15-20мин | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть |  Специально-беговые упражнения: бег со скручиванием, семенящий бег бег с высоким подниманием бедра, бег с выбрасыванием ног вперёд, «колесо», бег прыжками, ускорениеПеременный бегФутбол |  15-20 мин15-20 мин | Упражнения выполняются по 2 раза по 80-100м. Следить за работой рук.Под горку 200м ускорение в ¾ силы. Обратно бег трусцой. |
| Заключительнаячасть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5 Б

 ДЛЯ ГРУПППЫ Б -4,5,6

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата - 7,14.21 августа

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 15.00

Окончание занятия:16.30

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание общей выносливости.

 Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование выполнения обще-развивающих упражнений, совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2. Воспитательная: воспитание навыков самостоятельности, воспитание волевых качеств, самодисциплины.
3. Развивающая: развитие общей выносливости. Повышение функционального состояния.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Дыхательная гимнастика.Кроссовый бег  | 3-5мин.20-30мин. | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Комплекс ОРУ на все группы мышц.Специально-беговые упражненияКруговая тренировка:1. Работа рук
2. Лежа на спине наклоны вперед
3. В висе подъем ног до угла
4. Приседания
5. Прыжки на скакалке

Переменный бег: | 10 мин.10 мин30 мин10мин | Поочерёдное выполнение заданий по 10 раз. Все упражнения по 80м повтор 2разаВсе упражнения выполнять в быстром темпе по 8-10раз . Между кругами отдых 2-3мин. Прыжки на скакалке по 30р.Бег под горку 200м (накатом) в горку трусцой. Повтор 7-8 раз |
| Заключительнаячасть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3 Б

 ДЛЯ ГРУПППЫ Б -4,5,6

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата - 5, 12,19 августа

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 15.00

Окончание занятия:16.30

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание скоростно-силовых способностей.

 Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование выполнения обще-развивающих упражнений, совершенствование техники специально-прыжковых упражнений, бросков из разных и.п.
2. Воспитательная: воспитание силовых способностей, скоростно-силовых возможностей.
3. Развивающая: развитие силы. Повышение функционального состояния.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Дыхательная гимнастика.Кроссовый бег  | 3-5мин.10-15мин. | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Комплекс ОРУ на все группы мышц.Специально-прыжковые упражнения .Круговая тренировка:1. Работа рук
2. Лежа на спине наклоны вперед
3. В висе подъем ног до угла
4. Приседания
5. Прыжки на скакалке

Броски камня 2-3кг: снизу-вперёд, от груди двумя, из-за головы двумя, снизу назад. | 10 мин.15 мин30 мин15-20 мин | Поочерёдное выполнение заданий по 10 раз. Все упражнения по 80м повтор 2разаВсе упражнения выполнять в быстром темпе по 8-10раз . Между кругами отдых 2-3мин. Прыжки на скакалке по 30р. Все броски по 10-15раз . Начинать с ног. |
| Заключительнаячасть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4 Б

 ДЛЯ ГРУПППЫ Б- 4,5,6

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата - 6,13,20августа

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 15.00

Окончание занятия:16.30

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание подвижности, ловкости.

 Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование выполнения обще-развивающих упражнений, совершенствование упражнений на развитие подвижности.
2. Воспитательная: воспитание навыков самостоятельности, воспитание волевых качеств, самодисциплины.
3. Развивающая: развитие гибкости, подвижности, ловкости. Повышение функционального состояния.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Разминочный бег с изменениями направления движения , направления .Обще-развивающие упражнения  | 3-5мин.15-20мин | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Ходьба в упоре лёжа, на четвереньках, в упоре сидя сзади, на коленях прямо, скрестно. «Каракатица», «кролик».Стойка на лопатках, группировка сидя , лёжа. Перекаты в группировке вперёд, назад.Кувырки вперёд,назад, Переворот «колесо», связки акробатических упражнений Медленный бег |  45мин10-15мин | Упражнения выполнять вперед, назад.Соблюдать технику безопасности. Обеспечивать самостраховку. |
| Заключительнаячасть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |