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:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Кроссовый бег  Обще-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, ускорение  Переменный бег  Футбол | 15-20 мин  15-20 мин | Упражнения выполняются по 2 раза по 80-100м. Следить за работой рук.  Под горку 200м ускорение в ¾ силы. Обратно бег трусцой. |
| Заключительная  часть | ,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:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | 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 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   Переменный бег: | 10 мин.  10 мин  30 мин  10мин | Поочерёдное выполнение заданий по 10 раз.  Все упражнения по 80м повтор 2раза  Все 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 |
| Заключительная  часть | ,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:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | 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 мин  30 мин  15-20 мин | Поочерёдное выполнение заданий по 10 раз.  Все упражнения по 80м повтор 2раза  Все 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. |
| Заключительная  часть | ,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:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | 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 | 45мин  10-15мин | Упражнения выполнять вперед, назад.  Соблюдать технику безопасности. Обеспечивать самостраховку. |
| Заключительная  часть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |