КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №1.

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 4

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата - 26октября,2ноября

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 |