КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №1 НП

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 1-2

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата:3,,10,17 августа

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 10.00

Окончание занятия: 10.45

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание общей выносливости

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование техники бега, обще-развивающих упражнений.
2. Воспитательная: воспитание навыков самостоятельности.
3. Развивающая: развитие общей выносливости. Повышение функционального состсяния.

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.  15-20мин. | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Комплекс ОРУ на все группы мышц.  Круговая тренировка: 3 КРУГА .Отжимание в упоре лежа, наклоны вперед ,наклоны назад лежа руки за голову приседания, прыжки вверх | 15 мин. | Поочерёдное выполнение заданий по 10 РАЗ .  Отдых между кругами 15-30сек. |
| Заключительная  часть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4 НП

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 1-2

Тренер-преподаватель: ЛООЗЕ В.В

Дата:6,13,20 АВГУСТА

Начало занятия:10.00

Окончание занятия:10.45

Цель учебно-тренировочного занятия: совершенствование навыков игр,

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: Знакомство с правилами проведения подвижных игр.
2. Воспитательная: научиться играть соблюдая правила подвижных игр.
3. Развивающая развитие ловкости.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Подготовительная | Обще-развивающие упражнения на все группы мышц | 5-7мин | Упражнения выполняются в спокойом темпе |
| Основная часть | Подвижные игры - «Удочка», прыжки в парах.  Упражнения со скакалкой – ходьба через скакалку вперед, назад; прыжки с ноги на ногу, прыжки на двух ногах, прыжки в движении - на двух, с ноги на ногу | 10-15мин  15-20мин | Упражнения выполняются в спокойном темпе. |
| Заключительная  часть | УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ | 5-7мин |  |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5 НП

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 1-2

Тренер-преподаватель: ЛООЗЕ В.В

Дата:7,14,21 АВГУСТА

Начало занятия:10.00

Окончание занятия:10.45

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание скоростных способностей

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1.Образовательная: совершенствование техники специальных беговых упражнений.

2.Воспитательная: воспитание навыков выполнения бега без напряжения.

3.Развивающая: развитие быстроты.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Подготовительная | Разминочный бег. Обще-развивающие упражнения на все группы мышц | 5-7МИН | Упражнения выполняются в спокойном темпе |
| Основная часть | Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, «колесо»  Упражнения - бег догонялки.  Переменный бег | 10-15мин  5-7 раз  5-10мин. | Добиваться свободы движений. Не напрягать руки и плечи.  Упражнения выполняются с партнером на расстоянии 5-7м  100м бег в3\4 , 100м бег трусцой . Повторить 5раз |
| Заключительная  часть | УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ | 5-7мин |  |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №6 НП

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 1-2

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата - 7,14,21 августа

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 10.00

Окончание занятия:10.45

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание гибкости, подвижности.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование выполнения обще-развивающих упражнений.
2. Воспитательная: воспитание навыков самостоятельности.
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.  15-20мин. | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Комплекс ОРУ на все группы мышц.  Ходьба «ящерица», «кошечка», ползание по пластунски, ходьба на коленях прямо, скрестно, «каракатица», прыжки «кролик».Стойка на лопатках, мост, перекаты в группировке. | 10 мин.  15-20мин | Поочерёдное выполнение заданий по 10 раз.  Все упражнения выполнять вперед и назад.  Удержание положения 5сек. |
| Заключительная  часть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3НП

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 1-2

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата:5, 12, 19 августа

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 10.00

Окончание занятия:10.45

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

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование техники прыжковых упражнений; обще-развивающих упражнений.
2. Воспитательная: воспитание навыков самостоятельности.
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.  Разминочный бег | 3-5мин.  10-15мин. | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Комплекс ОРУ на все группы мышц.  Круговая тренировка: 3 круга. Отжимание в упоре лежа, наклоны вперед, наклоны назад лежа руки за голову, приседания, прыжки вверх | 15 мин.  15мин | Поочерёдное выполнение заданий по 10 РАЗ .  Отдых между кругами 15-30сек. |
| Заключительная  часть | Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |