КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4

ДЛЯ ГРУПППЫ Б-4

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата -30 октября,6ноября

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 |