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:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |