**КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Тренера-преподавателя** Татьянченко Надежда Николаевна

**Дата проведения** 13 апреля 2020г.

**Группа** Лыжные гонки БУ-1

**Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** гимнастический коврик.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| 1. **Подготовительная часть (15 мин.)** | | |
| 1. Медленный бег на месте или в движении | 1 мин. | Медленный, постоянный темп. |
| 2. Ходьба на носках, пятках | 1 мин. | Ходьба на носках -руки вверх  Ходьба на пятках- руки на пояс |
| 3. Медленный бег в движении на месте | 2 мин |  |
| 4. Специально-беговые упражнения  - захлестывание голени  - с высоким подниманием бедра  - бег прыжками с ноги на ногу  - скрестным шагом  - приставным шагом | 3 мин | Каждое упражнение выполняется примерно 20-30 сек. |
| 5. Прыжки:  **-** на правой ноге  - на левой ноге  - на двух ногах | На каждой ноге прыжок по 5 раз, повторить 3 раза | Руки произвольно.    Ноги вместе, толчок двумя. |
| 6. ОРУ на месте  1) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе  наклон головы вперед-назад, в право-влево  2) Круговые вращения головой. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе.  3) И.п.- стойка руки в стороны  1-4 круговые движения кистью вперед  1-4 круговые движения кистью назад  4) И.п.- стойка кисти к плечам  1-4 круговые движения руками вперед  1-4 круговые движения руками назад  5) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе  наклон туловища вперед-назад, в право-влево  6) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны перед собой  мах правой, левой ногой поочередно  7) И.п.- выпады с переменой ног | 8 мин.  3-4 раза  10 вращений  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  4-6 раз  3-4 раза | Следить за амплитудой  Круговое вращение головой поочередно вправо и влево  Следить за осанкой  Ноги четко на ширине плеч.  Ногу поднимать до уровня пояса, стараясь не сгибать при этом колено  Следить за правильным выполнением упражнения |
| 1. **Основная часть (27 мин)** | | |
| 1. Прыжок в длину с места | Прыгнуть 6 раз (записать в тетрадь 3 лучших попытки) | В и.п. ноги становятся на ширине плеч, приседая сделать замах руками, активно разогнуть ноги и выполнить толчок. Приземление идет на две ноги, по ближнему следу к стартовой линии измеряется результат |
| 2. Приседания | 3 подхода по 20 раз | Следить за правильностью выполнения.  Отдых после подходов 20-30 сек. |
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 подход 20 раз  2 подход 15 раз  3 подход 10 раз | Следить за правильностью выполнения, лечь на спину, сцепив руки за головой, затем не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в и.п.  Отдых после подходов 15-20 сек. |
| 5. Подъём туловища лежа на животе | 1 подход 20 раз  2 подход 15 раз  3 подход 10 раз | Следить за правильностью выполнения, лечь на живот, сцепив руки за головой, затем поднимаем корпус тела назад как можно выше прогнувшись и возвращаясь в и.п.  Отдых после подходов 15-20 сек. |
| 6. Планка |  |  |
| 1. Заключительная часть (5 мин) | | |
| 1. Заминочный бег на месте.  2. Упражнения на растягивание  - И.п. сидя на полу ноги шире плеч. наклоны туловища к правой, левой ноге.  - И.п. ноги вместе, наклоны вперед | 1 мин.  3 подхода под счет 1…до 15 | Бег минимальной интенсивностью.  Ноги в стороны прямые, тянуть носки пальцев  Ноги вместе прямые, тянуть носки пальцев |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (расшифровка ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Тренера-преподавателя** Татьянченко Надежда Николаевна

**Дата проведения** 14 апреля 2020 г.

**Группа** Лыжные гонки БУ-1

**Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** дистанционное обучение скалка, гимнастический коврик.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **I. Подготовительная часть 10 минут** | | |
| 1. Медленный бег в движении или на месте.  2. Восстанавливаем дыхание:  -1 руки вверх  -2 руки вниз  3. Круговые вращения головой.  Ноги на ширине плеч руки на поясе.  4. Круговые движения руками.  Ноги на ширине плеч  5. Скручивание в корпусе. Ноги на ширине плеч. Выпрямитесь, сведите лопатки, грудь вперед, немного прогните поясницу. Руки приподнимите перед собой и согните в локтях.  6. Выпады вперед. Положение стоя. Руки на поясе. Поставьте ноги уже шире плеч. | 1 мин.  6-8 раз.  Сначала делаем вперед 10 раз потом назад 10 раз  Сначала делаем вперед 10 раз потом назад 10 раз  20 раз  Тянем правую ногу на 10 счётов и левую на 10. | Медленный, постоянный темп.  Глубокий вдох и выдох.  Начинаем круговое вращение головой поочередно вправо и влево.  Выполняем руки перед собой и начинаем делать круговые движения.  Выполняйте повороты корпуса вправо-влево. Во время скручивания бедра остаются на месте.  Шагните далеко вперед правой ногой, поставьте ее стопой на пол. Левая нога стоит на носке, а пятка приподнята. Спина обязательно прямая. |
| **II. Основная часть 30 минут** | | |
| 1. Приседания. Ноги на ширине плеч, даже чуть шире. Носки расставлены в стороны, спина ровная. | 3 подхода  по 10 раз | Делаем присед, садимся чуть ниже параллели. Поднимаемся за счет того, что давим на пяточку и поднимаемся вверх на выходе. |
| 2. Прямая планка. | 3 подхода  по 20 раз | Примите упор лежа как при отжиманиях. Тело образует прямую линию. Удерживайте положение. |
| 3. Малые скручивания. | 3 подхода  по 15 раз | Лягте на пол. Вытяните ноги вперед и соедините их вместе. Сцепив руки в замок за головой. Делайте скручивания корпуса так чтобы поясница не отрывалась от пола. |
| **III. Заключительная часть 5 минут** | | |
| 1. Медленный бег в движении или на месте.  2. Восстанавливаем дыхание:  -1 руки вверх  -2 руки вниз | 1 минут  6-8 раз. | Медленный, постоянный темп.  Глубокий вдох и выдох. |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (расшифровка ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Тренера-преподавателя** Татьянченко Надежда Николаевна

**Дата проведения** 17 апреля 2020 г

**Группа** Лыжные гонки БУ-1

**Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** дистанционное обучение, гимнастический коврик, ступенька.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| 1. **Подготовительная часть (15 мин.)** | | |
| 1. Дыхательная гимнастика | 1 мин. | Вдыхаем носом, губы в трубочку выдох |
| 2. Медленный бег | 2 мин. | Следим за дыханием |
| 3. Ходьба | 1 мин | Востанавливаем дыхание в движении, руки поднимаем вверх, опустили вниз |
| 4. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стопе | 1 мин. | Ходьба на носках -руки вверх  Ходьба на пятках- руки на пояс |
| 5. Специально-беговые упражнения  - захлестывание голени  - с высоким подниманием бедра  - бег прыжками с ноги на ногу  - скрестным шагом  - приставным шагом | 2 мин | Каждое упражнение выполняется примерно 20-30 сек. |
| 6. ОРУ на месте  1) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе  наклон головы вперед-назад, в право-влево  2) И.п.- стойка руки в стороны  1-4 круговые движения кистью вперед  1-4 круговые движения кистью назад  3) И.п.- стойка кисти к плечам  1-4 круговые движения руками вперед  1-4 круговые движения руками назад  4) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе  наклон туловища вперед-назад, в право-влево  5) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны перед собой  мах правой, левой ногой поочередно  6) И.п.- ноги шире плеч  наклоны туловища касаемся к правой левой ноге и пола  7) И.п.-ноги произвольно  приседания | **8 мин.**  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  4-6 раз  3-4 раза  20 раз | Следить за амплитудой  Следить за осанкой  Ноги четко на ширине плеч.  Ногу поднимать до уровня пояса, стараясь не сгибать при этом колено  Следить за правильным выполнением упражнения  Следить за правильным выполнением упражнения |
| 1. **Основная часть (20 мин)** | | |
| 1. Отжимания из упора лежа на полу. | 3 подхода по 5 раз | Следить за правильностью выполнения пятки не касаются опоры (можно с колен если тяжело) |
| 2. Ступенька | 3 подхода по 20 раз | Следить за очередностью постановки ног на возвышенность 10-15 см, руки произвольно.  Отдых после подходов 20-30 сек. |
| 3. Приседания | 3 подхода по 10 раз | Следить за правильностью выполнения и.п. - ноги на уровне плеч |
| 5. Подъём туловища лежа на спине, животе | 1 подход 10 раз  2 подход 8 раз  3 подход 5 раз | Руки в замке за головой.  Отдых после подходов 15-20 сек. |
| 1. **Заключительная часть (3 мин)** | | |
| 1. Ходьба по линиям | 15-20 метров | Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания (руки в стороны) |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (расшифровка ФИО)