**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 вверхХодьба 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 месте1) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе  наклон головы вперед-назад, в право-влево2) 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 назад4) И.п.- стойка кисти к плечам 1-4 круговые движения руками вперед 1-4 круговые движения руками назад5) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе наклон туловища вперед-назад, в право-влево6) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны перед собой мах правой, левой ногой поочередно7) И.п.- выпады с переменой ног | 8 мин.3-4 раза10 вращений 3-4 раза3-4 раза3-4 раза4-6 раз3-4 раза | Следить за амплитудойКруговое вращение головой поочередно вправо и влевоСледить за осанкойНоги четко на ширине плеч.Ногу поднимать до уровня пояса, стараясь не сгибать при этом коленоСледить 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 раз2 подход 15 раз3 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 раз2 подход 15 раз3 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 пальцевНоги 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 вниз3. Круговые вращения головой.Ноги на ширине плеч руки на поясе.4. Круговые движения руками.Ноги на ширине плеч5. 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 разСначала делаем вперед 10 раз потом назад 10 раз20 разТянем 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 подходапо 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 минут6-8 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 вверхХодьба 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 месте1) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе  наклон головы вперед-назад, в право-влево2) И.п.- стойка руки в стороны 1-4 круговые движения кистью вперед 1-4 круговые движения кистью назад3) И.п.- стойка кисти к плечам 1-4 круговые движения руками вперед 1-4 круговые движения руками назад4) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе наклон туловища вперед-назад, в право-влево5) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны перед собой мах правой, левой ногой поочередно6) И.п.- ноги шире плеч  наклоны туловища касаемся к правой левой ноге и пола7) И.п.-ноги произвольно приседания  | **8 мин.**3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза4-6 раз3-4 раза20 раз | Следить за амплитудойСледить за осанкойНоги четко на ширине плеч.Ногу поднимать до уровня пояса, стараясь не сгибать при этом коленоСледить за правильным выполнением упражненияСледить 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 раз2 подход 8 раз3 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)