ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Цель: развитие скоростно-силовой выносливости

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 3 часа (180 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **20 мин** |  |
|  | Разминка Выезд на шоссе | 20 мин | Средняя скорость 30 км /ч  Пульс не выше 130 уд/мин  Обороты не менее 80 |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **140 мин** |  |
|  | Скоростная работе в команде из 4 человек | 5 работ по 10 км | Следить за правильностью выполнения упражнения.  Держать аэродинамическую посадку;  Держать скорость ; Следить за дыханием. |
|  |  | Между работами отдых 10 км |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 45 мин |  |
|  | Закатка | 20 мин. | Средняя скорость 30 км /ч  Пульс не выше 130 уд/мин  Обороты не менее 80 |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Классификация различных видов мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
4. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Цель: развитие с выносливости

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 4 часа (240 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **20 мин** |  |
|  | Разминка Выезд на шоссе | 20 мин | Средняя скорость 30 км /ч  Пульс не выше 130 уд/мин  Обороты не менее 80 об/мин |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **140 мин** |  |
|  | Работа в группе | 100 км | Следить за правильностью выполнения упражнения.  Держать аэродинамическую посадку;  Держать скорость ; Следить за дыханием. |
|  |  | Обороты не менее 80 об/мин  Скорость не менее 35 км /ч  Средний пульс не выше 150 уд/мин |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 45 мин |  |
|  | Закатка | 20 мин. | Средняя скорость 30 км /ч  Пульс не выше 130 уд/мин  Обороты не менее 80 |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Классификация различных видов мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
4. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Цель: развитие силовой выносливости

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 4 часа (240 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **20 мин** |  |
|  | Разминка Выезд на шоссе | 20 мин | Средняя скорость 30 км /ч  Пульс не выше 130 уд/мин  Обороты не менее 80 об/мин |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **140 мин** |  |
|  | Отрезки в гору | 5 серий по 2 км | Следить за правильностью выполнения упражнения.  Держать аэродинамическую посадку;  Держать скорость ; Следить за дыханием. |
|  |  | Обороты не менее 40 не больее 50 об/мин  Скорость не менее 35 км /ч  Пульс 170 уд/мин  Отдых между 20 мин |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 45 мин |  |
|  | Закатка | 20 мин. | Средняя скорость 30 км /ч  Пульс не выше 130 уд/мин  Обороты не менее 80 |