

План-конспект учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту.

Тренер-преподаватель: Гаврилов .

Цель: Подготовить мышцы к предстоящей работе. Повысить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Поднять соревновательный дух у детей.

Задачи:

1. Разогреть мышцы и суставы, увеличить их подвижность
2. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.
3. Воспитать трудолюбие, силу воли, ответственность.

Группа:

Ход тренировки 1 часть

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть 15 мин	Крутка на передаче 52x21	15 мин	Следить за посадкой на велосипеде Правильным педаляжем и круткой
Основная часть 40 мин	1) Работа отрезками на передаче 52x15/16 педаляж 40 - 60 об/мин. Сидя в седле.	30 сек - 1 мин	Смотреть за педаляжем Держать обороты до локального утомления в мышцах ног
	2) Отдых на передаче 52x18	3-5 мин	Отдых до полного восстановления
	3) Работа отрезками на передаче 52x15/16 педаляж 40 - 60 об/мин. Стоя на ногах.	30 сек - 1 мин	
	4) Отдых на передаче 52x18	3-5 мин	
	5) Работа по нарастающим на передаче 52x15/16 сидя в седле.	30 сек - 1 мин	Начинаем с 20 оборотов
	6) Отдых на передаче 52x18	3 - 5 мин	Следить за посадкой и круткой. Педаляж держать в рамках допустимого.
	7) Работа на передаче 52x15/16 в низкой посадке 60 - 100 об/мин	10 мин	
	8) Отдых на передаче 52x18	5 мин	
	9) Работа на передаче 52x15/16 постепенное увеличение темпа сидя и	30 сек - 1 мин	Начинаем с 20 оборотов. После появления локального утомления в мышцах

	стоя 10) Отдых на передаче 52x18	5 мин	продолжить работу еще 5 сек.
Заключительная часть 10 мин	Спокойная крутка на передаче 52x18	10 мин	Следить за круткой

Ход тренировки 2 часть

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть 5 мин	1) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, повороты головы вправо-влево	10 раз	Внимательно смотреть и слушать счет. Следить за правильным выполнением упражнения.
	2) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны головы вперед - назад	10 раз	Следить за плавностью выполнения упражнения.
	3) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, перекаты головы спереди от правого плеча к левому	10 раз	Следить за плавностью выполнения упражнения.
	4) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, перекаты головы сзади от правого плеча к левому	10 раз	Следить за плавностью выполнения упражнения.
	5) И.п. руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч, круговые движения в плечевых суставах вперед - назад.	10 раз	Следить за плавностью выполнения упражнения. Спина прямая.
	6) И.п. кисти рук на плечи, ноги на ширине плеч, круговыми вращениями локтями вперед	10 раз	Следить за правильным выполнением упражнения и амплитудой.
	7) И.п. кисти рук на плечи, ноги на ширине плеч, круговыми вращениями локтями назад	10 раз	Следить за плавностью выполнения упражнения. Спина прямая.
	8) И.п. руки в стороны и согнуты в локтях,	10 раз	

	ноги на ширине плеч, вращения предплечий вверх - вниз.		Следить за правильным выполнением упражнения и амплитудой.
	9) И.п. руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч, круговые вращения вперед - назад в плечевых суставах.	10 раз	
	10) И.п. руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч, сжимание и разжимание ладоней	10 раз	Руки держать на уровне плеч, кисти сжаты в кулаках. Следить за правильным выполнением упражнения
	11) И.п. руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч, круговые движения в кистях рук вправо - влево.	10 раз	Спина прямая, локти направлены точно в стороны
	12) И.п. руки перед грудью, ноги на ширине плеч, рывки согнутыми руками	10 раз	
	13) И.п. руки перед грудью, ноги на ширине плеч, рывки прямыми руками	10 раз	
	14) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны вперед к правой ноге, к полу посередине и к левой ноге.	10 раз	Ноги прямые, колени не сгибать! Следить, чтобы упражнение выполнялось с наибольшей амплитудой пальцами рук достать до пальцев ног и пола. упражнения пружинистые. Спина прямая, рука прямая.
	15) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны в стороны вправо - влево	10 раз	
	16) И.п. руки взяты в замок и выпрямлены над головой, ноги шире плеч. наклоны вперед с махом рук.	10 раз	Вдох руки вверх, выдох руки вниз, корпус опускаем.
	17) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, круговые движения в	10 раз	Амплитуда движения возрастает к окончанию выполнения упражнения.

	<p>тазобедренном суставе вправо - влево.</p> <p>18) И.п. руки перед грудью согнуты в локтях, ноги на ширине плеч, скручивания верхнего плечевого пояса вправо - влево.</p> <p>19) И.п. руки на поясе, ноги вместе, круговые вращения одной ногой в тазобедренном суставе нога согнута в колене (со сменой ног)</p> <p>20) И.п. руки на коленях, ноги вместе согнуты, круговые движения в коленях вправо - влево.</p> <p>21) И.п. руки на коленях, ноги на ширине плеч согнуты, круговые движения в коленях во внутреннюю и внешнюю стороны. (маленькая амплитуда)</p> <p>22) И.п. руки на коленях, ноги на ширине плеч согнуты, круговые движения в коленях во внутреннюю и внешнюю стороны. (большая амплитуда)</p> <p>23) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч одна нога в упоре на носке, круговые движения в голеностопе вправо - влево (со сменой ног)</p> <p>24) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч круговые движения в голеностопе вправо -</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Голова смотрит вперед, локти не опускаются, смотрят ровно в стороны.</p> <p>Ноги прямые колени не сгибать, Следить, чтобы упражнение выполнялось с наибольшей амплитудой</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения и амплитудой.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения и амплитудой.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения и амплитудой.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения и амплитудой.</p> <p>Одна нога вытянута вперед 5-7 см., над полом. Если не получается держать равновесие придерживайтесь.</p>
--	--	---	---

	влево (со сменой ног) 25) И.п. руки на поясе, ноги вместе, поднятие на носочки 26) И.п. руки на поясе, ноги вместе, перекаты с пяток на носки 27) И.п. руки на пояс, ноги на ширине плеч, шаг на месте на пятка.	10 раз 10 раз 10 раз	Упражнение выполняется пружинно. Следить за правильным выполнением упражнения Спина прямая, руки на пояс, носки не касаются пола
Основная часть 1 час	1) Бег на месте с высоким подниманием бедра 2) Полные приседания 3) Выпрыгивания вверх из полу-приседа 4) Прыжки в выпадами со сменой ног в прыжке 5) Зашагивания с колен в полу-присед 6) Отжимания с колен 7) Прыжки в планке к рукам 8) Планка классическая 9) Скалолаз 10) Планка с переходом из прямых рук в согнутые в локтях 11) Повороты корпуса лежа на спине с касанием руками пола 12) Повороты корпуса с касанием локтя противоположного колена Дыхательные упражнения	40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 40 сек - 5 кругов 5 мин	Колени поднимаем как можно выше Обратить внимание на колени чтоб не выходили на носки. Обратить внимание на колени чтоб не выходили на носки. Руки на поясе. Руки в "замок" за головой или скрещены на груди Локти смотрят ровно в стороны. Прыжок должен быть как можно ближе к рукам. Спина ровная, не прогибается. Руки сгибаем и выпрямляем в локтях. Переход с классической планки в планку на локтях. Пальцы рук касаются пола. Ноги подняты и немного согнуты в коленях. Ноги находятся в воздухе, поочередно сгибаем и разгибаем ноги, руки в "замок" за головой локтями касаемся колен. Обратить внимание на самочувствие.
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на растяжку Подведение итогов занятия	5 мин. 5 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнений Разбор занятия в целом. Указать на ошибки при выполнении упражнений. Ответить на возникшие вопросы.