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/минОбороты 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/минОбороты 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/минОбороты 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/минСкорость не менее 35 км /чСредний пульс не выше 150 уд/мин |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 45 мин |  |
|  |  Закатка  | 20 мин. | Средняя скорость 30 км /ч Пульс не выше 130 уд/минОбороты 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/минОбороты 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/минСкорость не менее 35 км /ч Пульс 170 уд/минОтдых между 20 мин  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 45 мин |  |
|  |  Закатка  | 20 мин. | Средняя скорость 30 км /ч Пульс не выше 130 уд/минОбороты не менее 80 |