ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_2\_

ИНСТРУКТОР: \_Кудинов Д. В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_18.11.2020г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.

Задача: развитие силовых способностей мышц нижних и верхних конечностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (15 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 7 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ). | 8 мин | - |
| Основная часть  (65 мин) | 1. Бег на месте, по кругу комнаты . | Спина прямая, стопы ног направлены вперед, угол поднимания в коленном суставе 90\*. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели весом 1-5 кг (емкость с водой). | 2 мин | 2 повт. пауза между подходами 30 сек |
| 2. Приседание, руки вперед, в стороны и вверх | Допускается выполнение упражнения с использованием опоры (у стены) для поддержания равновесия. При приседании задняя поверхность бедра касается голени. | 5 мин | 3 повт. по 10 раз  пауза по 30 сек |
| 3. Приседание и выпрыгивание вверх. | Спина прямая, стопы ног направлены вперед, угол полуприседа 45%. | 5 мин | 3 повт. по 10 раз.  пауза по 30 сек |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Махи ногами вперед попеременно (правая/левая) | Руки подняты по ширине плеч, махи правой ногой в сторону левой и наоборот. | 5 мин | по 2 повт. для каждой ноги. пауза между повторений по 30 сек |
| 6. Махи ногами назад попеременно (правая/левая) | С использованием опоры (у стены) оборачиваемся назад к рабочей ноге. | 5 мин | по 2 повт. для каждой ноги. пауза между повторений по 30 сек |
| 7. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 8. Упражнение для пресса. | Лежа на коврике на спине с согнутыми коленями под 90%. Руки перед собой. Поднимаем туловище к коленям и возвращаемся в исходную позицию. | 5 мин | 2 повт. 15 и 30 раз. пауза 30 сек |
| 9. Отжимание от пола. Юноши на прямых ногах. Девушки с коленей. | Ложимся на пол лицом вниз руки вытянуты перед собой корпус выпрямлен. Сгибание и разгибание в локтевом суставе позволяет выполнять это упр. | 4 мин | 2 повт. 15 и 30 раз. пауза 30 сек |
| 10. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Комплекс упражнений на расслабление и стретчинг. В конце обязательно «релаксация» | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. «Релаксация» - ложимся на по пол или коврик и в течении одной минуты лежим неподвижно. | 15 мин комплекс. и 2 минуты «релакса». | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – около 90 МИНУТ | | | | |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 2 раза по принципу круговой тренировки, пауза между сериями – 3 мин.