ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_1\_\_

ИНСТРУКТОР: \_Линяева О.Н\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_ 18 ноября 2020 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: общая физическая подготовка (развитие силовых способностей)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (20 мин) | **1.**Бег **2.Упражнения на восстановление дыхания** | Темп медленный | 7 мин 3 мин | - |
| **2. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)** | Выполнять в среднем темпе, перерыв между упражнениями 5 сек. | 10 мин | - |
| Основная часть  (60 мин) | 1.Подъем и опускание ног в упоре сидя сзади | Ноги прямые вместе, не касаться ногами пола |  | 20 повт. |
| 2. В упоре сидя сзади упр. «ножницы» вертикальные (вверх-вниз) | Носки ног на себя, ногивпрямые, амплитуда движения небольшая |  | 20 повт. |
| 3. Махи прямой ногой вверх в положении лежа на боку с опорой на предплечье | Туловище держать прямо, ногу в колене не сгибать, следить за дыханием |  | 20 повт на каждом боку |
| 4. Пауза | Лечь на спину, расслабить мышцы | 1 мин | - |
| 5.Подъем и опускание обеих ног лежа на боку с опорой на предплечье | Ноги держать вместе не сгибая в коленях |  | 20 повт. На каждом боку |
| 6. В упоре сидя сзади упр. «ножницы» горизонтальные | Носки ног вытянуты, ноги не сгибать |  | 20 повторений |
| 7. В и.п. лежа на спине, левая нога согнута в колене, голеностоп правой на колене левой, руки за головой – подъем туловища | Правым локтем касаться левого колена и наоборот, следить за дыханием |  | 10 повторений к каждому колену |
| 8. Прыжки на двух ногах на месте, вправо-влево, вперед-назад | Стопы ног направлены вперед. Расстояние между стопами 10 см. |  | По 30 повторений. |
| 9. Прыжки на одной ноге (правая/левая). | Пятка не опускается на пол. |  | 20 повторений на каждой ноге |
| 10.Пауза | Ходьба с восстановлением дыхания, питье воды | 2 мин | - |
| 11. В и.п. лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, одновременно поднимаем левую руку и правую ногу вверх, и наоборот | Руку и ногу поднимать как можно выше |  | По 10 повторений каждой парой |
| 12. В этом же и.п. одновременно поднимаем обе руки и обе ноги («лодочка») | Темп медленный, руки и ноги прямые |  | 10 повторений |
| 13. В и.п. лежа на животе, ноги вместе, руки за головой, подъем туловища | Подъем как можно выше, ноги от пола не отрывать |  | 10 повторений |
| 14. В и.п. лежа на животе ноги вместе, руки согнуты перед собой, подъем обеих ног вверх | Обязательно оторвать бедра от пола, руки на полу |  | 10 повторений |
| 15. Пауза | Лежа на полу расслабить мышцы,  восстановить дыхание | 2 мин |  |
| 16. Упражнение «планка» | Туловище и ноги держать ровно | 1 мин |  |
| 17. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). Девушкам можно выполнять упражнение с колен | Руки держать чуть шире плеч |  | Юноши 30 повторений Девушки 15 повторений. |
| 18. Упражнение на пресс (лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки за головой) | Стопы ног можно зафиксировать, поясницу отрывать от пола, следить за дыханием |  | 40 повторений |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Восстановление дыхания, упражнения на растягивание мышц | Темп медленный | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |