ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_3\_\_\_

ИНСТРУКТОР: \_\_\_Федоров О. В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

Задача: Кардио-тренировка (начальный этап)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методическиеуказания | Дозировка |
| Время | Кол-во повторений |
| Подгот. часть(20 мин) | 1. Ходьба, легкий бег | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. Активизация работы связок, суставов, и сухожилий | - | 3-5 мин. |
| 1. 2. Суставная гимнастика (движения головой, плечами, вращение руками, ногами, стопами и др. суставными группами, махи, наклоны,)
 | 10-15 мин. | - |
| Основная часть(60 мин) | Комплекс упражнений: 1). Упр. “Бёрпи”  | Упражнение вып. ( 8-10 раз). В прыжке, прогуться.  | - | 2 сер. |
| 2. Упр.”Альпинист” | “Горизонтальнй бег” из упора лёжа  | - | 2 сер. |
| 3.Отжимания | Различные варианты нагрузок  | - | 2 сер. |
| 4.Отжимания на трицепс | Различные варианты нагрузок | - | 2 сер. |
| 5.Приседания  | Упр. Выполняется с отягощениями и без. | - | 2 сер. |
| 6. Подьёмы ног до уголка | Ноги вместе, выпрямлены в коленях | - | 2 сер. |
| 7.Упражнение “складка” | Упр. Выполняется интенсивно , носками коснуться рук.ноги вместе, выпрямлены в коленях. | - | 2 сер. |
| 8.Прыжки с выпадами. | Выпрыгивание заканчивается широким выпадом одной из ног. Взмах руками. | - | 2 сер. |
| 9.Планка с подъёмом рук | Поочередное поднятие прямых рук из положения планка.Выполняется интенсивно. | - | 2сер. |
| 10. Интервальный бег | Поочердно выполяется бег и ходьба. Серии -бег 3мин., ходьба 2 мин. | 30мин. | 6 сер. по 5 мин. |
| Заключит. часть(10 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Заминка. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. Стоя,сидя. | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ |