ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_1\_\_

ИНСТРУКТОР: \_ЛИНЯЕВА О.Н\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_ 19 ноября 2020 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: общая физическая подготовка (развитие гибкости, упражнения со скакалкой)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть (20мин) | 1.Ходьба 2. Прыжки через скакалку на двух ногах 3. Ходьба с восстановлением дыхания 4. Прыжки через скакалку с ноги на ногу 5. Ходьба с восстановлением дыхания | В среднем темпе Темп медленный Темп быстрый, прыжки выполнять без остановки . Темп медленный | 2 мин  1 мин 2 мин 1 мин  .2 мин | - |
| 6. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) | Выполнять в среднем темпе, перерыв между упражнениями 5 сек. | 12 мин | - |
| Основная часть  (60 мин) | 1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вверху, скакалка вчетверо. Поочередно сгибая руки, опустить скакалку за спину и вернуть в И.П. | Ноги прямые, руки за спиной выпрямить полностью |  | 20 |
| 2. И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу скакалка вдвое. 1- проносим руки над головой и опускаем за спину. 2- в И.П. | Ноги не сгибать, скакалка натянута |  | 20 |
| 3. И.П. –стойка ноги врозь, руки вверху скакалка вчетверо. 1,2,3 – три пружинистых наклона туловища влево, 4-И.П. 1,2,3- вправо, 4-И.П, | Туловище держать прямо и наклонять как можно ниже, скакалка натянута, следить за дыханием |  | По 10 в каждую сторону |
| 4. И.П.- стойка ноги врозь, руки вперед, скакалка вчетверо. 1,2,3 – три поворота туловища влево, 4- И.П, 1,2,3 –вправо, 4-И.П. | Пятки от пола не отрывать, скакалка натянута |  | ПО 10 в каждую сторону- |
| 5. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверху, скакалка вчетверо. 1,2,3, -три наклона туловища вперед, 4- И.П. | Ноги не сгибать в коленях, натянутой скакалкой касаться пола |  | 10 |
| 6. То же упражнение выполнить в И.П.- стойка ноги вместе | Ноги не сгибать, натянутой скакалкой касаться пола |  | 10 |
| 7.Пауза (ходьба в медленном темпе) | Расслабить мышцы, восстановить дыхание | 2 мин |  |
| 8. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте, на правой, на левой | Темп быстрый, прыжки выполнять без остановки | 1 мин |  |
| 9. Пауза (ходьба в медленном темпе) | Расслабить мышцы, восстановить дыхание | 2 мин |  |
| 10. И.П.- стойка ноги врозь, руки вперед, скакалка вчетверо. Махи прямыми ногами вперед. | Руки на уровне плеч, скакалка натянута, носками ног касаться скакалки |  | По 10 каждой ногой- |
| 11. И.П.- стойка ноги врозь, руки внизу, скакалка вчетверо. Переша-гивание через скакалку вперед-назад | Скакалка натянута, ногами не касаться скакалки |  | 10 |
| 12. И.П. – О.С., скакалка вчетверо за спиной. 1,2,3 – наклоны туловища вперед с рывками рук,4-И.П. | Темп медленный, руки и ноги прямые, руки поднять как можно выше |  | 20 |
| 13. И.П. – стоя на скакалке руки в стороны. 1- полный присед, руки вперед, 2- И.П. | Пятки от пола не отрывать, скакалка натянута |  | 15 |
| 14. И.П.-стойка ноги врозь, руки на поясе, скакалка вчетверо на полу между стоп. 1- прыжок с поворотом на 180\*влево, 2 – прыжок в И.П., 3,4 – в другую сторону | На скакалку не наступать, темп средний |  | По 6 в каждую сторону |
| 15. И.П. –стойка ноги врозь, руки внизу, скакалка вчетверо. 1- выпад правой вперед, руки вверх прогнуться, 2,3 – 2 пружинистых приседания, 4 – И.П. | Выпад как можно шире, скакалка натянута |  | По 8 каждой ногой |
| 16. И.П.- лежа на животе, ноги немного врозь, руки вперед, скакалка вчетверо. 1 –поднять одновременно руки и ноги вверх, 2 – И.П. («лодочка») | Руки и ноги прямые, скакалка натянута |  | 15 |
| 17. И.П. – лежа на спине, ноги вместе согнуты в коленях, руки вверху, скакалка вчетверо. 1- опустить ноги на пол вправо, 2- И.П. 3,4, - влево | Руки со скакалкой прямые, от пола не отрывать |  | По 15 в каждую сторону |
| 18. И.П.- лежа на спине, ноги вместе, руки вверху скакалка вчетверо. 1- поднять ноги и коснуться носками ног скакалки. 2- И.П. | Темп медленный, ноги в коленях не сгибать |  | 12 |
| 19. И.П. – сед ноги врозь широкий, скакалка вчетверо. 1,2,3, - наклоны туловища вперед, 4- И.П. | Ноги не сгибать, скакалка натянута |  | 15 |
| 20. Выполнить то же упражнение из И.П. – сед ноги вместе | Ноги не сгибать, скакалку завести за стопы |  | 15 |
| 21. И.П. – упор лежа, скакалка вчетверо между рук. Юноши отжимание с хлопком руками. Девушки перешагивание руками через скакалку | Туловище и ноги на одной прямой |  | 10 20 |
| 22. И.П. – лежа на спине, ноги вместе, скакалка вчетверо на плечах.1- прийти в положение сед, 2 – И.П. | Стопы от пола не отрывать, ноги не сгибать в коленях |  | Юноши 20 Девушки 10 |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Восстановление дыхания, упражнения на растягивание мышц | Темп медленный | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |