ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

ДАТА: 19.11.20

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

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка

Задачи урока: а) Образовательная – Развитие скоростно-силовых качеств

б) Воспитательная – воспитание волевых качеств.

в) Оздоровительная - пропаганда здорового образа жизни, повышение двигательной активности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (25 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 7 мин | - |
| 2. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).  3. ОРУ: а) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперёд, назад. б) И.п.- основная стойка. Круговые вращения руками, 4 вперёд, 4 назад в) И.п.- ноги на ширине плеч, руки согуты в локтях и подняты на уровне груди. Рывки руками на уровне груди. г) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 3 пружинящих наклона влево, И.п., 3 пружинящих наклона вправо, И.п. д) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения тазом, 4 в одну сторону, 4 в другую. е) И.п.-широкая стойка, руки на поясе. Наклоны, к левой ноге, к центру, к правой, И.п. ё) И.п.-ноги вместе, руки на поясе. 3 пружинящих наклона вниз, И.п. ж) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения в голеностопном суставе одной ноги в обе стороны, затем другой. з) И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперёд, назад, влево, вправо (прыжки примерно на 30см) | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 8мин | 7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз |
| 3. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ).  а) Подскоки. б) Бег с высоким поднианием. бедра. в) Бег с захлёстом голени. г) Бег прямыми ногами вперёд. д) Семенящий бег. | Выполняются упражнения от простых к более мощностным. Упражнения выполняются на передней части стопы. Выполнять через ходьбу к исходной отметки. | 10мин | 1х40м  1х40м  1х40м  1х40м  1х40м |
| Основная часть  (50 мин) | 1. Прыжки с места толчком двух ног | Прыжки выполняются с МАХ усилием. При приземлении обязательно принять положение упор присев | 10 мин | 10 раз |
| 2. Отдых | Попить воды. Поделать упражнения на гибкость мышц пояса нижних конечностей | 3 мин | - |
| 3. Тройные прыжки | Выполняются без разбега. Из И.п. стоя ноги на ширине плеч. Переменные прыжки с отталкиванием правой и левой ногой. | 12 мин | 10 раз |
| 4. Отдых | Попить воды. Поделать упражнения на гибкость мышц пояса нижних конечностей | 3 мин | - |
| 5. Пятерные прыжки | Выполняются без разбега. Из И.п. стоя ноги на ширине плеч. Переменные прыжки с отталкиванием правой и левой ногой. | 8 мин | 5 раз |
| 6. Отдых | Попить воды. Поделать упражнения на гибкость мышц пояса нижних конечностей | 3 мин | - |
| 7. 10-ой прыжок | Выполняются без разбега. Из И.п. стоя ноги на ширине плеч. Переменные прыжки с отталкиванием правой и левой ногой. | 3мин | 2 раза |
| 8. Офп:  А) «Отжимания»  Б)  В) | Классическая техника «отжиманий». Следить чтобы таз не провисал.  Локтями касаться колен, руки за головой  Голова, ягодицы и пятки образуют одну прямую | 3мин  3мин  2 мин | 2х20раз/1’отдых  2х30раз/1’отдых  1раз |
| Заключит. часть  (15мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 5мин | - |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить больше времени мышцам пояса нижних конечностей | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |