ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_4\_\_\_

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

ДАТА: \_\_\_\_19.11.2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 (1-2 мин.), легкий бег ( захлестыванием голени, поднятием колений к груди) | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. Активизация работы связок, суставов, и сухожилий. | - | 2-5 мин. |
| 2. Суставная гимнастика (движения головой, плечами, вращение руками, ногами, стопами и др. суставными группами, наклоны, махи) | 10-15 мин. | - |
| Основная часть(60 мин) | Комплекс специальных кардио упражнений. 1.Упражнение “дровосек” | Стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены, кисти в замок ,повороты туловища поочередно влево вправо. 8-10 раз в каждую) | - | 2 сер. |
| 2. Упр. “прыгающий Джек” | Разведение рук и ног в прыжке одновременно. | - | 2 сер. |
| 3.Ходьба с подтягиванием коленей к локтям  | С поворотом коруса (8-10 раз в каждую) | - | 2 сер. |
| 4.Отводы ног в сторону | Руки согнуты в локтях, нога прямая, (8-10раз в каждую) | - | 2 сер. |
| 5. Приседания | Упр.вып.. в макс. Темпе 15-20сек. | - | 2 сер. |
| 6. Прыжки в планке, ноги вместе-врозь. | Упр.вып. (8-10 раз) | - | 2 сер. |
| 7.”Ножницы” лёжа на спине. | Упр. Вып. ( 20-40 сек ) | - | 2 сер. |
| 8. Бег на месте | Руки согнуты в локтях, вып. в быстром темпе (30-40 сек) | - | 5х15м |
| 9. “ Конькобежец “ | Выпад в право, поворот в право, руки отводятся в сторону-назад (10-12 раз) | - | 2 сер. |
| 10. Интервальный бег | Поочердно выполяется бег и ходьба. Серии -бег 3мин., ходьба 2 мин. | 30мин. | 6сер. по 5 мин. |
| Заключит. часть(10 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Заминка. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. Стоя, сидя, лёжа. | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ |