ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_3\_\_

ИНСТРУКТОР: \_\_Егоров С.Н.\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_20.11.2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: развитие силовых способностей плечевого пояса и мышц груди.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  Указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть  (15 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 7 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ). | 8 мин | - |
| Основная часть  (64 мин) | 1. Жим гантелей (емкость с водой) сидя. | Сидя на скамье (стуле). Гантели держать хватом сверху на уровне плеч, ладони повернуты вперед:  - сделать вдох и выжать гантели вверх до прямых рук;  - по окончании движения сделать выдох. | 3 мин | 2 х 20 повт.,  интервал  30 сек. |
| 2. Попеременный жим гантелей (емкость с водой) с поворотами запястий. | Сидя на скамье (стуле). Спину держать прямо, руки развернуть локтями вперед. Гантели держать на уровне плеч в положении супинации(большие пальцы развернуты наружу):  - сделать вдох и выжать гантели вертикально, повернув запястья на 90\*, кисти рук приняли положение пронации (большие пальцы повернуты внутрь);  - по окончании движения сделать выдох. | 3 мин | 2 х 20 повт.,  интервал  30 сек. |
| 3. Отжимания от пола. | В положении лицом вниз, упираясь прямыми руками в пол ладони на ширине плеч или чуть шире. Ноги вместе или чуть расставлены:  - сделать вдох и медленно согнуть локти, приблизив грудную клетку к полу, при этом позвоночник в поясничном отделе не выгибать;  - отжаться вверх до полного выпрямления рук;  - по окончании движения сделать выдох. | 2 мин | 30 повт. или до полного утомления |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Подъемы гантелей (емкость с водой) в стороны в наклоне вперед. | Стоя. Ноги слегка расставить и согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, спину прогнуть держать гантели в руках, слегка согнутых в локтях:  - сделать вдох и отвести гантели в стороны;  - по окончании движения сделать выдох. | 3 мин | 2 х 20 повт. интервал  30 сек. |
| 6. Подъемы гантелей (емкость с водой) в стороны. | Стоя. Ноги слегка расставлены. Спина прямая, вдоль тела, руки с гантелями слегка согнуты в локтях:  - сделать вдох и поднять руки в стороны до горизонтального положения;  - по окончании движения сделать выдох. | 3 мин | 2 х 20 повт. интервал  30 сек |
| 7. Жим гантелей (емкость с водой) лежа. | Лежа спиной на горизонтальной скамье, ягодицы плотно прижать к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней. Гантели держать около груди в согнутых в локтях и опущенных руках, кисти находятся в положении пронации (большие пальцы повернуты внутрь):  - сделать вдох и выпрямить руку вверх, повернув предплечья друг к другу;  - по окончании движения сделать выдох. | 3 мин | 2 х 20 повт. интервал  30 сек |
| 8. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 9. Подъемы гантелей (емкость с водой) вперед попеременно. | Стоя. Ноги слегка раздвинуты. Гантели держать хватом сверху перед бедрами:  - сделать вдох, сначала поднять одну руку вперед до уровня плеч, а затем опустить её, то же движение выполнить другой рукой;  - в конце движения сделать выдох. | 3 мин | 25 повт. для каждой руки. |
| 10. Подъемы гантели (емкость с водой) в сторону одной рукой, лежа на боку. | Полулежа на полу или скамье. Гантель держать хватом сверху:  - сделать вдох и поднять руку вверх до вертикального положения;  - по окончании движения сделать выдох. | 3 мин | 25 повт. для каждой руки. |
| 11. Разведение гантелей лежа. | Лежа спиной на скамье, гантели держать на слегка согнутых руках для уменьшения их напряжения в локтевом суставе:  - сделать вдох и развести руки в стороны, так чтобы локти оказались на уровне плеч по горизонтали;  - поднять руки вверх и одновременно делать выдох. | 3 мин | 2 х 20 повт. интервал  30 сек |
| 12. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| Заключительная часть  (11 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Большая часть упражнений для мышц плечевого пояса груди. | 11 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 2 раза по принципу круговой тренировки. Вес снарядов подбирается с учетом максимального утомления при заключительном выполнении каждого упражнения (40-80% от максимального). Упражнения выполнять равномерно в медленном темпе, без рывков.