ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_4\_\_

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

ДАТА: \_\_\_21.11.2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: развитие силовых способностей мышц спины и нижних конечностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | МетодическиеУказания | 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(68 мин) | 1. Тяги гантели (емкость с водой) одной рукой. | Взять гантель. Ладонь повернуть к телу внутрь. Руку и колено одной и той же стороны поставить на скамью (стулья). Гантели держать хватом сверху в другой опущенной руке, спину зафиксировать: - сделать вдох и подтянуть гантель к телу как можно дальше двигая локоть максимально назад, следить за тем, чтобы рука значительно не отклонялась от туловища в сторону; - по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 2 х 25 повт. для каждой руки |
| 2. Поясничные прогибания. | Расположиться на скамье (стуле) лицом вниз. Лодыжки закрепить. Место сгиба тела находится на уровне тазобедренного сустава. Туловище расслаблено и опущено вниз: - сделать вдох и на задержке дыхания поднять туловище максимально вверх, прогибая поясничный отдел, затем плавно вернуться в исходное положение;- по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 2 х 30 повт.,интервал 30 сек. |
| 3. Шраги с гантелями (емкость с водой) . | Стоя, ноги врозь. Голову слегка наклонить вперед. Гантели по бокам в опущенных руках: - сделать вдох, приподнять плечи, потом плавно отвести их назад, осторожно опустив;- по окончании движения сделать выдох. | 2 мин | 30 повт. или до полного утомления  |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Приседания с гантелями (емкость с водой). | Стоя прямо. Ноги на ширине плеч. Взять в каждую руку по гантели, выпрямив руки вдоль туловища: - сделать вдох, смотря прямо перед собой, немного выгнув спину присесть, согнув бедра в коленях; - после того, как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямить ноги, возвращаясь в исходное положение;- по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 2 х 20 повт. интервал 30 сек. |
| 6. Удержание положение «присед» у стены. | Спина прямая, стопы ног направлены вперед, угол в коленном суставе 90\*. Выполнение упражнение с использованием опоры (стена). | 2 мин | 2 повт. х 30 сек, пауза между 1 мин |
| 7. Широкие приседания с гантелями (емкость с водой). | Стоя. Ноги расставить максимально широко, носки развести в стороны. Гантели держать хватом сверху на верхней части грудной клетки, локти держать как можно выше. Спину выгнуть. Живот втянуть: - сделать вдох, согнуть ноги до горизонтального положения, препятствуя наклону туловища вперед, вернуться в исходное положение; - по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин |  2 х 20 повт. интервал 30 сек |
| 8. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 9.Выпады с гантелями (емкость с водой). | Стоя. Ноги слегка расставлены. Спина прямая. Гантели находятся в руках, опущенных по бокам:- сделать вдох и широко шагнуть вперед, держа туловище как можно прямее. Когда выставляемое вперед бедро примет горизонтальное или чуть выше положение, энергичным усилием вернуть его в исходное положение; - по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 2 х 25 повт. для каждой ноги |
| 10. Махи ногой в сторону, лежа на боку. | Лежа на боку. Голову подпереть ладонью согнутой руки:- сделать вдох и поднять ногу вверх от пола, колено не сгибать. Вернуться в исходное положение, опустив ногу; - по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 2 х 25 повт. для каждой ноги |
| 11. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| Заключительная часть(7 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей и спины. | 7 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.