ПЛАН-КОНСПЕКТЗАНЯТИЯ № \_\_\_5\_

ИНСТРУКТОР: \_Кудинов Д. В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_23.11.2020г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: развитие силовых способностей мышц нижних и верхних конечностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть  (14 мин) | 1.Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).  Выполнение упражнений в ходьбе (со сменой положения рук)  - ходьба на передней части стопы  - на задней части стопы  - перекатным шагом (с пятки на носок). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 7 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ). | 7 мин | - |
| Основная часть  (65 мин) | 1. Бег на месте, по кругу комнаты. | Спина прямая, стопы ног направлены вперед, угол поднимания в коленном суставе 90\*. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели весом 1-5 кг (емкость с водой). | 2 мин | 2 повт. пауза между подходами 30 сек |
| 2.Приседание, руки вперед, в стороны и вверх. | Ноги на ширине плеч, спина прямая, пятки не отрывать, подбородок не опускать  Спина прямая, подбородок не опускать, подниматься выше. | 5 мин | 3 повт. по 10 раз  пауза по 30 сек |
| 3. Приседание и выпрыгивание вверх. |  |  |  |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Упражнения для мышц пресса и спины  - подъёмы ног в висе на перекладине.  - гиперестезия.  - одновременные подъёмы рук и ног лёжа на спине.  - одновременные подъёмы рук и ног лёжа на животе. | Руки выпрямлены, поясницу и пресс не расслаблять.  Руки перед грудью, выдох на усилии.  Ноги и руки полностью не опускать, выдох на усилии.  Руки и ноги поднимать выше. | 12 мин | 3х10-15  3х10-20  3х10-15  3х10-15 |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Комплекс упражнений на расслабление и стретчинг. В конце обязательно «релаксация» | Большая часть упражнений для мышц верхних и нижних конечностей. «Релаксация» - ложимся на по пол или коврик и в течении одной минуты лежим неподвижно (закрыв глаза) | 10 мин комплекс. и 2 минуты «релакс». | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – около 90 МИНУТ | | | | |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 2 раза по принципу круговой тренировки, пауза между сериями – 3 мин.