ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

 ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

 ДАТА: 24.11.20

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

 Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка, удаленный режим дома.

 Задачи урока: а) Образовательная – Развитие силовой выносливости.

б) Воспитательная – воспитание волевых качеств.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методическиеуказания | Дозировка |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть(26 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 8 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 раз7 раз7 раз7 раз7 раз7 раз7 раз7 раз7 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. | 10мин | 1х40м1х40м1х40м1х40м1х40м |
| Основная часть(46 мин) | Отдых  | Подготовка места для выполнения упражнений, инвентаря, питье воды | 1мин |  |
| **1. Круг:**А) «Выпрыгивания вверх из полного приседа»Б) ОтдыхВ) «Отжимания с поочередным отведением руки в сторону-вверх»Г) ОтдыхД) «Складочка на пресс»Е) ОтдыхЁ) Разведение гантелей в стороныЖ) ОтдыхЗ) ПланкаИ) «Гиперэкстензия»Й) ОтдыхК) Подъем гантелей перед собой | Все упражнения выполняются в классической технике, по круговому принципу. В среднем темпе. При прыжках вверх фаза приземления должна быть «мягкой» . При отжиманиях с поочередным движением рук можно во время отведения руки в сторону-вверх брать утяжелитель или иное отягощение (бутылка с водой)«Складочка на пресс»- лёжа на спину одновременное поднимание рук и ног вверх. | 9мин | А) 45секБ) 45секВ) 45секГ) 45секД) 45секЕ) 45секЁ) 45секЖ) 45секЗ) 45секИ) 45секЙ) 45секК) 45сек |
| Отдых | Питье воды | 6мин | - |
| **2. Круг:**А) «Выпрыгивания вверх из полного приседа»Б) ОтдыхВ) «Отжимания с поочередным отведением руки в сторону-вверх»Г) ОтдыхД) «Складочка на пресс»Е) ОтдыхЁ) Разведение гантелей в стороныЖ) ОтдыхЗ) ПланкаИ) «Гиперэкстензия»Й) ОтдыхК) Подъем гантелей перед собой | Все упражнения выполняются в классической технике, по круговому принципу. В среднем темпе. При прыжках вверх фаза приземления должна быть «мягкой» . При отжиманиях с поочередным движением рук можно во время отведения руки в сторону-вверх брать утяжелитель или иное отягощение (бутылка с водой)«Складочка на пресс»- лёжа на спину одновременное поднимание рук и ног вверх. | 9мин | А) 45секБ) 45секВ) 45секГ) 45секД) 45секЕ) 45секЁ) 45секЖ) 45секЗ) 45секИ) 45секЙ) 45секК) 45сек |
| Отдых | Питье воды | 6мин | - |
| **3. Круг:**А) «Выпрыгивания вверх из полного приседа»Б) ОтдыхВ) «Отжимания с поочередным отведением руки в сторону-вверх»Г) ОтдыхД) «Складочка на пресс»Е) ОтдыхЁ) Разведение гантелей в стороныЖ) ОтдыхЗ) ПланкаИ) «Гиперэкстензия»Й) ОтдыхК) Подъем гантелей перед собой | Все упражнения выполняются в классической технике, по круговому принципу. В среднем темпе. При прыжках вверх фаза приземления должна быть «мягкой» . При отжиманиях с поочередным движением рук можно во время отведения руки в сторону-вверх брать утяжелитель или иное отягощение (бутылка с водой)«Складочка на пресс»- лёжа на спину одновременное поднимание рук и ног вверх. | 9мин | А) 45секБ) 45секВ) 45секГ) 45секД) 45секЕ) 45секЁ) 45секЖ) 45секЗ) 45секИ) 45секЙ) 45секК) 45сек |
| Отдых | Питье воды | 6мин | - |
| Заключит. часть(18мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 6мин | - |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить особое внимание наиболее задействованным в занятии мышечным группам | 12 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ |