ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

ДАТА: 25.11.20

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

Место проведения: футбольная площадка (спортивный зал)

Задачи урока: а) Образовательная – развитие общей выносливости.

б) Воспитательная – развитие чувства товарищества и партнерства.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (30 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 15 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 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 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. | 7мин | 1х30м  1х30м  1х30м  1х30м  1х30м |
| Основная часть  (52 мин) | 1. Отдых | Питье воды. | 1мин | - |
| 2. Игра в футбол | 2 тайма по 20мин/5мин отдых (после забитого гола происходит смена вратарей на плевого игрока) | 45мин | - |
| 3. Отдых | Питье воды. | 1мин | - |
| 6. ОФП: Планка | Не прогибаться в пояснице. Голова, спина и ноги образуют одну прямую. | 5мин | 2х2’/1’отдых |
| Заключит. часть  (8 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 3мин | - |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить больше времени мышцам пояса нижних конечностей | 5 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |