ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

 ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

 ДАТА: 26.11.20

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

 Место проведения: Спортивный стадион. Парк. Сквер.

 Задачи урока: а) Образовательная – Совершенствование техники бега. Развитие силовой выносливости. Развитие общей 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(28 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 20 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 |
| Основная часть(44 мин) | 1. Отдых | Питье воды | 1мин | - |
| **2. Специальные беговые упражнения (СБУ):****Первая серия:**1. Подскоки 2. Приставной шаг3. Бег «с захлестом голени»4. Бег прямыми ногами вперед5. Бег с высоким подниманием бедра6. Выпрыгивания вверх с продвижением7. «Семеняший бег»8. Многоскоки9. Бег спиной вперед10. Многоскоки на правую ногу11. Многоскоки на левую ногу12. Попеременные прыжки на стопе, прямыми ногами с продвижением вперед.13. Ускорение14. Ускорение | Приставной шаг выполняется боком по 5 раз на каждую ногу. Вовремя бега с «захлестыванием голени» руки работают вперед-назад. При беге спиной вперед сделать акцент на частоту движений. При переменных прыжках на стопе с продвижением колени прямые, нога вперед не выносится, прыжки и продвижение вперед осуществляется за счет движения стопы в голеностопном суставе.Ускорения следует выполнять со скорость 85-90% от МАХ.Все СБУ выполняются через ходьбу к исходной отметке. | 15мин | 1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м |
| 3. Отдых | Питье воды. Упражнения на растяжку. Ходьба или бег «трусцой» | 5мин | - |
| **4. Вторая серия:**1. Подскоки 2. Приставной шаг3. Бег «с захлестом голени»4. Бег прямыми ногами вперед5. Бег с высоким подниманием бедра6. Выпрыгивания вверх с продвижением7. «Семеняший бег»8. Многоскоки9. Бег спиной вперед10. Многоскоки на правую ногу11. Многоскоки на левую ногу12. Попеременные прыжки на стопе, прямыми ногами с продвижением вперед.13. Ускорение14. Ускорение | Приставной шаг выполняется боком по 5 раз на каждую ногу. Вовремя бега с «захлестыванием голени» руки работают вперед-назад. При беге спиной вперед сделать акцент на частоту движений. При переменных прыжках на стопе с продвижением колени прямые, нога вперед не выносится, прыжки и продвижение вперед осуществляется за счет движения стопы в голеностопном суставе.Ускорения следует выполнять со скорость 85-90% от МАХ.Все СБУ выполняются через ходьбу к исходной отметке.  | 15мин | 1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м1х60м |
| 5. Отдых | Питье воды. Упражнения на растяжку. Ходьба или бег «трусцой» | 3мин |  |
| 6. Планка | Не прогибаться в пояснице. Голова, спина и ноги образуют одну прямую. | 5мин | 2х2’/1’отдых |
| 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 |