ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 4

ИНСТРУКТОР: Родионов С. И.

ДАТА: 26.11.2020

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

Задача: развитие скоростных качеств

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Суставная гимнастика  (15 мин) | 1. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ  Поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс, голову держите ровно. Выполняйте наклоны шеи в сторону, затем вперед, в другую сторону, назад и так по кругу. Выполняйте упражнение из суставной гимнастики медленно, избегая резких движений. Наклоны головы разминают шейный отдел позвоночника, предотвращая мышечные зажимы и боль в этой области. | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 3 мин | - |
| 2. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧ  Встаньте прямо и опустите прямые руки вниз. Выполняйте вращения в плечевых суставах, двигаясь по кругу сначала вперед, а затем назад. Упражнение способствует подвижности и гибкости плеч, увеличивая их спектр движений. | 3 мин | - |
| 3. БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ СТОЯ  Стоя прямо, вытяните прямые руки в стороны. Поворачивайтесь корпусом влево и вправо, работая с полной амплитудой, при этом фиксируясь в начальной точке. Во время выполнения не спешите, двигайтесь медленно и ритмично. Упражнение дарит гибкость спине и всему корпусу, разрабатывает позвоночник, укрепляет мышцы кора и пресса, дарит легкость движений. | 3 мин |  |
| 4. ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ  Встаньте прямо и положите руки за голову. Поднимите согнутую в колене ногу вверх до параллели бедра с полом, вернитесь обратно и снова поднимите согнутую ногу, но уже отводя ее в сторону. Повторите другой ногой. Включайте в суставную гимнастику это упражнение для бегунов, чтобы разработать бедренные и коленные суставы, сделав их подвижнее и эластичнее. | 3 мин |
| 5. ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЕЙ  Поставьте стопы вместе и немного согните ноги в коленях. Наклоните корпус вперед и положите ладони на колени. Вращайте коленями по кругу, помогая себе руками. Включайте в суставную гимнастику упражнение из беговой разминки, чтобы сделать коленные суставы подвижными. Регулярное выполнение этого упражнения помогает избавиться от болей в коленях, вызванного сидячим образом жизни. | 3 мин |
| Основная часть  (65 мин) | 1. Приседания на двух ногах | Спина прямая, стопы ног направлены вперед, угол в коленном суставе 90\*. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели весом 1-5 кг (емкость с водой). | 2 мин | 40 повт. |
| 2. Приседание на одной ноге (правая/левая) «пистолетик». | Допускается выполнение упражнения с использованием опоры (у стены) для поддержания равновесия. При приседании задняя поверхность бедра касается голени. | 6 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 3. Бег с высоким подниманием бедра | 30 метров | - | Два повтора |
| 4. Бег с захлестом голени | 30 метров | - | Два повтора |
| 5. Бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг | 30 метров | - | Два повтора |
| 6. Бег приставным шагом (левым и правым плечом вперед) | 30 метров | - | Два повтора |
| 7. Бег спиной вперед | 30 метров | - | Два повтора |
| 8. Перекаты с пятки на носок. | Максимальное выталкивание на передней части стопы | 2 мин | 40 повт. |
| 9. Прыжки на одной ноге (правая/левая). | Пятка не опускается на пол. | 4 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| Челночный бег | 10х20 | 1 минута отдыха между повторениями | 10 повторений |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |