ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

ДАТА: 30.11.20

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

Место проведения: парк (стадион)

Задачи урока: а) Образовательная - развитие скоростно-силовой выносливости.

б) Воспитательная - воспитание волевых качеств.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (24 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 6 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. | 10мин | 1х50м  1х50м  1х50м  1х50м  1х50м |
| Основная часть  (51 мин) | 1. Отдых | Питье воды. | 1мин | - |
| 2. Бег с высоким подниманием бедра на месте + ускорение | Бег с высоким подниманием бедра на месте выполняются в течении 7-10 сек. с МАХ скоростью на передней части стопы, после чего, неожиданно, подается команда (хлопок, свисток и т.д.) после которой обучающиеся делаю ускорение 20-30м с МАХ скорость. Обратно возвращаются шагом к стартовой отметке. | 10мин | 5 раз |
| 3. Отдых | Питье воды. Медленный бег («трусца») или ходьба, растяжка мышц нижних конечностей | 6мин | - |
| 4. «Бёрпи» + ускорение | И.п. - основная стойка, выполнить упор присев, упер лежа прогнувшись и вернуться в И.П. МАХ быстро. 7-10сек. после чего, неожиданно, подается команда (хлопок, свисток и т.д.) после которой обучающиеся делаю ускорение 20-30м с МАХ скорость. Обратно возвращаются шагом к стартовой отметке. | 10мни | 5 раз |
| 5. Отдых | Питье воды. Медленный бег («трусца») или ходьба, растяжка мышц нижних конечностей. | 6мин | - |
| 6. «Разножка в упоре на месте» + ускорение | Разножка в упоре выполняется на месте, с МАХ скоростью и амплитудой, спина в пояснице прямая. 7-10сек. после чего, неожиданно, подается команда (хлопок, свисток и т.д.) после которой обучающиеся делаю ускорение 20-30м с МАХ скорость. Обратно возвращаются шагом к стартовой отметке. | 10мин | 5 раз |
| 7. Отдых | Питье воды. | 3мин | - |
| 8. Планка | Голова, ягодицы и пятки образуют одну прямую | 5мин | 2х2’/1’отдых |
| Заключит. часть  (15 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 5мин | - |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить больше времени мышцам пояса нижних конечностей | 10мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |