ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 2

ИНСТРУКТОР: Гаврилов С.М.

ДАТА: 19.11.2020.

Команда (группа): студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.

Задача: развитие гибкости, поддержание уровня общей физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (11 мин) | 1. Ходьба на месте | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 3 мин | - |
| 2. Бег на месте. | 5 мин | - |
| 3. Прыжки на одной ноге (правая/левая). | 3 мин | - |
| Основная часть  (64 мин) | 1. Комплекс упражнений для развития гибкости мышц верхних конечностей и шеи:  - наклоны головы вправо/влево;  - наклоны головы вперед/назад;  - сгибание и разгибание рук в плечевом суставе;  - круговые движения в плечевом суставе;  - соединение рук «в замок» за спиной. | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой с задержкой положения на 2-3 сек. | 20 мин | - |
| 2. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 3. Комплекс упражнений для развития гибкости мышц туловища:  - наклоны вправо/влево:  - наклоны вперед/назад;  - повороты вправо/влево;  - прогиб спины стоя на четвереньках;  - прогиб спины лежа на животе;  - упражнение «мостик»;  - скручивания сидя. | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой с задержкой положения на 2-3 сек. | 20 мин | - |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Комплекс упражнений для развития гибкости мышц нижних конечностей:  - выпады вперед/назад;  - выпады вправо/влево;  - наклон вперед из положения сидя;  - упражнение «бабочка»;  - сгибание ног в коленном суставе. | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой с задержкой положения на 2-3 сек. | 20 мин | - |
| Заключит. часть  (15 мин) | 1. Дыхательные упражнения. | Глубокий вдох и продолжительный выдох при выполнении упражнений. | 15 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |