ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 3

ИНСТРУКТОР: Гаврилов С.М.

ДАТА: 20.11.2020.

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

Задача: поддержание уровня общей физической подготовленности у студентов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (20 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 12 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ). | 8 мин | - |
| Основная часть  (54 мин) | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания). | Руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, локти разведены не более чем на 45\* относительно туловища. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. | 2 мин | 40 повт. |
| 2. Обратные отжимания. | Выполнение упражнения с использованием опоры (скамья, стул). Кисти смотрят вперед. Локти направлены назад. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели весом 1-5 кг (емкость с водой). | 2 мин | 20 повт. |
| 3. Разведение рук в стороны с гантелями стоя. | Использование гантель весом 1-5 кг (емкость с водой). Ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе. Небольшой наклон спины вперед. Поднимание рук до уровня прямой, параллельной полу. | 2 мин | 20 повт. |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Руки за головой «в замок». Угол в коленном суставе 90\*. При поднятии туловища выполнить касание локтями бедер (коленей). | 2 мин | 40 повт. |
| 6. Поднимание ног из положения лежа на спине. | Руками взяться за опору. Поднятие ног до вертикального положения. При опускании ног пятка не касается пола. | 2 мин | 20 повт. |
| 7. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 8. 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. |
| Заключит. часть  (16 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Упражнения для всех мышечных групп. | 16 мин | - |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 3 раза по принципу круговой тренировки, пауза между сериями – 3 мин.