ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 4

ИНСТРУКТОР: Гаврилов С.М.

ДАТА: 25.11.2020.

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

Задача: развитие общей выносливости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (12 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 5 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ). | 7 мин | - |
| Основная часть  (63 мин) | 1. Прыжки через скакалку. | Прыжки на двух ногах, отдельно на правой/левой ноге, поочередно на правой/левой ноге.. | 5 мин | - |
| 2. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 3. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. | Касание коленей груди, непрерывное выполнение прыжков. | 3 мин | 20 повт. |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Упражнение «Бёрпи» | В положении «упор лежа» спина прямая, непрерывное выполнение упражнения. | 3 мин | 20 повт. |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 7. Упражнение «Планка». | Руки прямые, спина прямая. | 2 мин | 2 повт. х 30 сек, пауза между 1 мин |
| Заключит. часть  (15 мин) | 1. Равномерный бег. | Бег медленным темпом. | 5 мин | - |
| 2. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Упражнения для всех мышечных групп. | 10 мин | - |

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