ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 2

ИНСТРУКТОР: \_Козлов В.Н

ДАТА: 18.11.2020

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

Задача: развитие координационных способностей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (20 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка 2 к предстоящей нагрузке. | 10 мин | - |
| 2. Комплекс упражнений на гибкость | 10 мин | - |
| Основная часть  (55 мин) | 1.Поднимание ноги вперед, в сторону, назад. | Спина прямая, стоя на одной ноге, максимально высоко поднимать ногу вперед, в сторону и назад. Стараться не терять равновесие. | 4 мин | 30 повт. В каждую сторону на каждую ногу |
| 2. Удержание согнутой ноги вперед, в сторону и назад | Упражнения выполнять без опоры на стену. Руки на поясе. | 7мин | 30сек в каждую сторону, для каждой ноги |
| 3. Удержание согнутой ноги вперед, в сторону и назад с закрытыми глазами | Спина прямая, руки на поясе. Закрыть глаза и поднять полусогнутую ногу. Стоять . | 5 мин | 2 повт. х 20 сек |
| 4. Вращение туловища | Стоя ноги вместе, с максимальной амплитудой вращать туловищем в правую и левую стороны, не теряя равновесия | 2 мин | - |
| 5. Круговые вращения тазом | Стоя ноги вместе, сохраняя равновесие, с макс амплитудой вращение тазом в правую и левую стороны | 2 мин | По 1 мин в каждую сторону |
| 6. Прыжки на одной ноге по линиям | По начерченной прямой линии, по углам треугольника и по углам квадрата. | 10 мин | 20 прыжков на каждую ногу в каждом направлении |
| 7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка | При прыжке вверх, с поворотом на 90, 180, 270 и 360 градусов | 10 мин | - |
| 8. Вращение вокруг своей оси | 3 поворота вокруг своей оси и прохождение по прямой линии 3-4 м | 5 мин | 10 повторений |
| 9. Перекаты | Сед согнув ноги. Стопы вместе, колени макс разведены. Руками держаться за носки. Перекаты касаясь левым плечом левого колена, затем перекатиться на правое плечо, касаясь правого колена | 4 мин | 30 повторений |
| 10. Перекаты по кругу. | И.П. тоже что и в упр. 9. Положить правое плечо на правое колено, перекатиться на спину и далее перекат на левое плечо, касаясь левое колено | 6 мин | - |
| Заключит. Часть 15 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Наклоны ноги вместе и врозь. Стоя и сидя | 15 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |