ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

ДАТА: 16.11.20

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

Место проведения: парк (стадион)

Задачи урока: а) Образовательная - развитие быстроты.

б) Воспитательная - воспитание волевых качеств.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (20 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 5 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. | 7мин | 1х30м  1х30м  1х30м  1х30м  1х30м |
| Основная часть  (57 мин) | 1. Отдых | Питье воды. | 5мин | - |
| 2. Бег ускорением | Ускорения выполняются с МАХ скоростью, через ходьбу до полного восстановления. | 15мин | 4х60м |
| 3. Отдых | Питье воды. Поделать упражнения на растяжку на гибкость. | 7мин |  |
| 4. Бег ускорением | Ускорения выполняются с МАХ скоростью, через ходьбу до полного восстановления. | 15мин | 4х60м |
| 5. Отдых | Питье воды. Поделать упражнения на растяжку на гибкость. | 5 мин |  |
| 6. ОФП: а) сгибание - разгибание рук в упоре лёжа б) И.п. вис на шведской стенке, сгибание разгибание ног. (уголок) в) И.п. лёжа на животе руки вверх, одновременное разгибание рук и ног. (лодочка) | Упражнения выполняются последовательно с отдыхом между упражнениями 1мин | 10 мин | 2х20раз/1’ отдых  2х20раз/1’ отдых  2х20рах/1’ отдых |
| Заключит. часть  (13 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 3мин |  |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить больше времени мышцам пояса нижних конечностей | 10мин |  |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |