ПЛАН-КОНСПЕКТЗАНЯТИЯ № \_2\_\_\_

ИНСТРУКТОР: \_\_\_Егоров С.Н.\_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_18.11.2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: развитие силовых способностей мышц живота.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть  (15 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 7 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ). | 8 мин | - |
| Основная часть  (66 мин) | 1. Сворачивание туловища на полу. | Лежа спиной на полу. Руки расположить за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении:  - сделать вдох и приподнять плечи над полом, одновременно двигая колени навстречу к голове и сворачивая туловище,  - по окончании движения сделать выдох. поворачивать туловище то в одну то в другую сторону двигая правый локоть по направлению к левому колену, а левый локоть к правому; | 4 мин | 50 повт.(по 25 в каждую сторону или до полного утомления мышц живота). |
| 2. Подтягивание ног. | Сидя на полу, сделать вдох, подтянуть колени к груди, обхватив колени руками. Зафиксировать положение. Медленно выпрямить ноги;  - по окончании движения сделать выдох. | 5 мин. | 2 х 15-20 |
| 3. Подъемы туловища. | Лежа спиной на полу. Руки расположить за головой. Ноги согнуть. Ступни прижать к полу: - сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину;  - по окончании движения сделать выдох. | 3 мин | 50 повт. или до полного утомления мышц живота. |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Движения ногами. | Сидя на полу, прямые ноги поднять вверх. Движения ногами вперед-назад  Движения ногами вверх-вниз - «ножницы» Движения ногами скрестно | 5 мин | 60 повт. для каждого движения |
| 6. Подъемы туловища и ног. | Лежа на полу. Поднимать одновременно ноги и туловище вверх до положения «сед углом». Зафиксировать положение.  - вернуться в исходное положение выдох. Нога прямая. | 4 мин | 2 х 15-20 |
| 7. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 8. Боковые наклона стоя. | Стоя, ноги врозь. Одна рука заведена за голову, - сделать вдох и наклонить туловище в противоположную сторону от гантели;  - вернуться в исходное положение, выдох. | 3 мин | 25 повт. для каждой руки с гантелью |
| 9. Поднятие ног. | Лежа на полу, удерживаясь руками за край опоры. – сделать вдох, сгибаясь и поднимая ноги, коснуться опоры руками.  - вернуться в исходное положение, выдох. | 3 мин | 40повт. |
| 10. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| Заключительная часть  (9 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Большая часть упражнений для мышц живота. | 9 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 2 раза по принципу круговой тренировки. Упражнения выполнять равномерно в медленном темпе, без рывков.