ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 5

ИНСТРУКТОР: Изгородина О.В.

ДАТА: 20.11.2020

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

Задача: развитие силовых способностей всех групп мышц.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (15 мин)  Разминка | Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 15 мин. | |
| 1.Упражнение на дыхание. | Спина прямая, ноги на ширине плеч. Подъем рук вверх на вдохе, опускание рук вниз на выдохе. | 1 мин. | 20 повт. |
| 2. Вращение рук, согнутых в локтях. | Спина прямая, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти рук на плечах. Вращение рук вперед , вращение рук назад. | 1 мин. | 20 повт. |
| 3. Вращение рук. | Спина прямая, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук вперед , вращение рук назад. | 1 мин. | 50 повт. |
| 4. Наклоны головы . | Спина прямая, ноги на ширине плеч. Вращение головы в правую и левую стороны поочередно. | 1 мин. | 20 повт. |
| 5. Вращение головы. | Спина прямая, ноги на ширине плеч. Наклоны головы в правую и левую стороны поочередно. | 2 мин. | 16 повт. |
| 6. Поднятие на носки. | Стопы ног направлены вперед. Расстояние между стопами 15-20 см. В верхней точке удержание положения на 1 сек. Пятка не опускается на пол. | 1мин. | 20 повт. |
| 7. Наклоны тела. | Спина прямая, ноги на ширине плеч. Наклоны тела в правую и левую стороны поочередно. | 2 мин. | 30 повт. |
| 8. Наклоны тела к ногам. | Спина прямая, ноги на ширине плеч. Наклоны тела к правой и левой ноге поочередно. | 2 мин. | 30 повт. |
| 9. Легкий бег на месте. | Спина прямая, руки согнуты в локтях. | 2 мин. |  |
| 10. Прыжки на одной ноге (правая/левая). | Пятка не опускается на пол. | 2 мин. | 20 повт. для каждой ноги |
| Пауза, переход к основной части. -2 мин. | | | |
| Основная часть ( 60 минут) | 11. Приседания на двух ногах с гантелями 1-3 кг. | Спина прямая, стопы на ширине плеч, носки смотрят в одном направлении. Отведите плечи назад, слегка сведите лопатки, расправьте грудную клетку. Выполняющий упражнение приседает и затем встает, возвращаясь в положение стоя. | 5 мин. | 2 повт. х 2 мин, пауза между 1 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению |  | 1 мин. |  |
| 12. Планка. | Упражнение выполняется на согнутых в локтях руках. Ноги слегка расставлены, плечи на уровне локтевого сгиба. | 1 мин. |  |
| Пауза, переход к следующему упражнению |  | 1 мин. |  |
| 13. Упражнение на пресс. | Физическое упражнение на развитие мышц живота при сгибании верхнего отдела туловища без отрыва поясницы от пола: ноги под углом 90 ℃, ноги прямые, ноги под углом 45℃ . | 8 мин. | 40 повт. Х 3 подхода, пауза между 1 мин. |
| 14. Упражнение «ягодичный мостик». | Физическое упражнение представляет собой поднятие ягодиц над полом в положении лежа с согнутыми в коленях ногами, стопы всей поверхностью на полу, прямые руки-свободно вдоль корпуса на полу ладонями вниз. | 8 мин. | 25 повт. х 2 мин х 3 подхода , пауза между 1 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин. | - |
| 15. Упражнение «велосипед» | Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу. Руки за головой сцеплены в замке, локти разведены в стороны. Шея не напряжена, голова свободно лежит на руках. Левую ногу вытянуть вперед, правая подтягивается к груди. Далее, смена ног. | 5 мин. | 2 повт. х 2 мин, пауза между 1 мин. |
| 16. Подъем ног угол 45℃ | Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу. Подъем ног на уровень угла 45℃ . | 5 мин. | 2 повт. х 2 мин, пауза между 1 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин. | - |
| 17. Отведение ног назад (правая/левая) | Исходное положение: стоя на четвереньках. Спина прогнута в поясничном отделе. Пятка ноги направлена вверх. | 8 мин. | 40 повт. для каждой ноги х 2 раза, пауза между 1 мин. |
| 18. Отведение ног в сторону (правая/левая) | Исходное положение: лежа боком на полу. Нога прямая. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели весом 1-3 кг. | 5 мин. | 50 повт. для каждой ноги х 2 раза, пауза между 1 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 1 мин. | - |
| 19. Подъем туловища из положения лежа на животе. | Исходное положение: лежа на животе. Максимально вытяните руки вперед, ступни отведите назад. Подъем туловища вверх, вытягивая руки вперед . | 6 мин. | 20 повт. х 2 мин, пауза между 2 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин. |  |
| Заключит. часть  (15 мин)  Растяжка | 20. Комплекс упражнений на растяжку и восстановление. |  | 15 мин. | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |