ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 1

ИНСТРУКТОР: Козлов В.Н.

ДАТА: 17.11.2020г.

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

Задача: развитие вестибулярного аппарата.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (15 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 7 мин | - |
| 2. Комплекс специальных упражнений на гибкость | 8 мин | - |
| Основная часть  (65 мин) | 1. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад | Спина прямая, стоя на 1 ноге максимально поднимать ногу вперед, в сторону и назад. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели весом 1-5 кг. | 2 мин | 40 повт. |
| 2. Приседание на одной ноге (правая/левая) «пистолетик». | Допускается выполнение упражнения с использованием опоры (у стены) для поддержания равновесия. При приседании задняя поверхность бедра касается голени. | 6 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 3. Вращение туловища. | Стоя ноги вместе с максимальной амплитудой выполнять вращение туловища в правую и левую стороны. | 2 мин | 8 вращений в каждую сторону х 2 подхода |
| 4. Вращение тазом | Стоя ноги вместе с максимальной амплитудой выполнять вращение тазом в правую и левую стороны | 2 мин | 8 вращений в каждую сторону х 2 подхода |
| 5. Отведение ног назад (правая/левая) | Исходное положение: стоя на четвереньках. Спина прогнута в поясничном отделе. Пятка ноги направлена вверх. | 5 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 6. Отведение ног в сторону (правая/левая) | Исходное положение: лежа боком на полу. Нога прямая. | 5 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 7. Прыжки на приземление. | Сохранять равновесие после прыжка: вверх, вверх с поворотом на 90, 180, 270, 360 градусов. | 5 мин |  |
| 8. Прыжки по линии | Прыжки выполнять на 1 ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и квадрата. | 4 мин | 30 повт. |
| 9. Прыжки на одной ноге (правая/левая). | Пятка не опускается на пол. | 4 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 10. Пауза, восстановление дыхания | Выполнение вдох-выдох в движении | 2 мин | - |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 2 раза по принципу круговой тренировки, пауза между сериями – 3 мин.