ПЛАН-КОНСПЕКТЗАНЯТИЯ № \_\_\_9\_

ИНСТРУКТОР: Кудинов Д. В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_02.12.2020 г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья студентов, находящихся на карантине;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методическиеуказания  | Дозировка |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть(16 мин) | 1.Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).- разминка на месте кистей рук, шейного отдела, плечевых суставов, поясничного отдела, позвоночника, коленного сустава и разминки голеностопов. | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 8 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ).- бег на месте с высоко поднятыми коленями, за хлёстом, боковые подпрыгивания, приседания и выпрыгивание вверх,  | 8 мин | - |
| Основная часть1. ин)
 | 1. Приседания на двух ногах упираясь на руке перед собой об пол с выбросом обеих ног вместе назад и возвращение в исходную позицию с выпрыгиванием на двух ногах вверх. | Стараемся держать ровно спину и до конца занятия не расслабляться. | 5 раз10 раз15 раз | 3 серии |
| 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.  | 5 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 3. Упражнение для пресса. | Лежа на коврике, на спине с согнутыми коленями под 90%. Руки перед собой. Поднимаем туловище к коленям и возвращаемся в исходную позицию. | 5 мин | 2 повт. 15 и 30 раз. пауза 30 сек |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 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. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 8. 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. | 2 мин | 40 повт. |
| Отжимание от пола. Юноши на прямых ногах. Девушки с коленей. | Ложимся на пол лицом вниз руки вытянуты перед собой, корпус выпрямлен. Сгибание и разгибание в локтевом суставе позволяет выполнять это упр. | 5 мин | 2 повт. 15 и 30 раз. пауза 30 сек |
| 10. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| Заключит. часть1. ин)
 | 1.Комплекс упражнений на расслабление и растягивание мышц.- сидя и лежа на коврике, перекатывание на спине с согнутыми ногами, лодочка, мостик, березка, и.т.д. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. | 15 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ |

Если нагрузки не хватило, то комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 2 раза по принципу круговой тренировки, пауза между сериями – 2 мин.