ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

ДАТА: 02.12.20

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

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка, удаленный режим дома.

Задачи урока: а) Образовательная – Развитие силовой выносливости мышц пояса нижних конечностей.

б) Воспитательная – воспитание волевых качеств.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  (55 мин) | 1. Полуприседы | Медленные приседания в амплитуде 90-120 градусов в коленном суставе. Пятки не отрывать от пола. Спина прогнута. Под конец выполнения подхода должно чувствоваться жжение в четырехглавых мышцах бедра. Во время отдыха поделать растяжку мышц бедра. Питье воды | 25мин 30сек | 3х(3х45”/45”отдых)/’ отдых |
| 2. Отведение ног назад (попеременно) | И.п. – упор на коленях. | 5мин | 20 повт. на каждую ногу |
| 3. Отдых | Питье воды | 30сек | - |
| 4. Отведение ног в сторону | И.п. – лёжа боком | 5мин | 20 повт. на каждую ногу |
| 5(а). Подъемы на носках | Расстояние между стопами 20-30см. Встать на край опоры (ступеньки). Подъем и опускание на носках выполняется в среднем темпе с МАХ амплитудой.  **Во время отдыха выполняется параллельно «уголок»** и питье воды | 19мин | 3х(3х30”/30”отдых)/5’ отдых |
| 5(б). Уголок | На шведской стенке или лесенке. Поднимание и опускание прямых ног до 90 градусов. Темп средний. В случае невозможности выполнения прямыми ногами, следует выполнять согнутыми в коленях ногами.  **Во время отдыха выполняется параллельно «подъемы на носках»** и питье воды | - | 2х(3х30”/30”отдых)/5’ отдых |
| Заключит. часть  (15мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 5мин | - |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить больше времени мышцам пояса нижних конечностей | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |