ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_10\_

ИНСТРУКТОР: \_Кудинов Д. В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_04.12.2020г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: развитие силовых способностей мышц нижних и верхних конечностей, мышц живота.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть(20 минут) | 1.Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).  Начало занятия с разминки на месте лучезапястного сустава, разминка позвонков шейного отдела, разминка плечевого сустава, поясничного отдела, позвоночника, коленного сустава и разминки голеностопов. | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 10 мин | По 10 раз в разные стороны. |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ).  - бег на месте с высоко поднятыми коленями, за хлёстом, боковые подпрыгивания, приседания и выпрыгивание вверх, | 10 мин | По 30 секунд. |
| Основная часть   1. ин) | 3. 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 |
| 4. Приседание на двух ногах и высокое выпрыгивание вверх. | Допускается выполнение упражнения с использованием опоры (у стены) для поддержания равновесия. При приседании задняя поверхность бедра касается голени. | 30 сек | 2 серии |
| 5. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 6. Упражнение на пресс. | Садимся на коврик поджимаем к себе ноги держимся за колени. Ложимся на спину и возвращаемся в исходную позицию. | 10 раз  20 раз  30 раз | 3 серии |
| 7. Отжимание от пола, юноши на прямых ногах, девушки с коленей. | Спину держим ровно, ягодица закреплены. | 10 раз  20 раз  30 раз | 3 серии |
| 8. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг). В конце обязательно (релакс). | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. Релакс- это ложимся на коврик с закрытыми глазами и одну минуту полностью расслабленно отдыхаем. | 10 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.