ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

ДАТА: 04.12.20

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

Место проведения: парк (стадион)

Задачи урока: а) Образовательная - развитие быстроты, быстроты реакции.

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  (25 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. | 12мин | 2х30м  2х30м  2х30м  2х30м  2х30м |
| Основная часть  (55 мин) | 1. Отдых | Питье воды. | 1мин | - |
| 2. Старты из положения «упор присев – упор лёжа» | Команда «На старт!» - И.п. – упор присев  Команда «Внимание!» - И.п. – упор лёжа.  Команда «Марш!» - выполняется ускорение 25-30м с МАХ скоростью из И.п. – упор лёжа. Обратно вернуться шагом к стартовой линии | 6мин | 3 раз |
| 3. Отдых. | Питье воды | 3мин | - |
| 4. Старты из положения «упор присев(спиной вперед) – упор лёжа(спиной вперед)» | Команда «На старт!» - И.п. – упор присев (спиной к стартовой линии))  Команда «Внимание!» - И.п. – упор лёжа.(спиной к стартовой линии)  Команда «Марш!» - выполняется ускорение 25-30м с МАХ скоростью из И.п. – упор лёжа. Обратно вернуться шагом к стартовой линии | 6мин | 3 раза |
| 5. Отдых. | Питье воды | 3мин | - |
| 6. Старты из положения «сед» | Команда «На старт!» - И.п. – сед, руки в упоре по сторонам  Команда «Внимание!» - И.п. – сед, руки в упоре по сторонам, таз и ноги отрываются от опоры.  Команда «Марш!» - выполняется ускорение 25-30м с МАХ скоростью из И.п. – сед, руки в упоре по сторонам, таз и ноги отрываются от опоры.. Обратно вернуться шагом к стартовой линии. | 6мин | 3 раза |
| 7. Отдых | Питье воды | 3мин | - |
| 8. Старты из положения «сед» спиной вперед. | Команда «На старт!» - И.п. – сед спиной вперед, руки в упоре по сторонам  Команда «Внимание!» - И.п. – сед спиной вперед, руки в упоре по сторонам, таз и ноги отрываются от опоры.  Команда «Марш!» - выполняется ускорение 25-30м с МАХ скоростью из И.п. – сед спиной вперед, руки в упоре по сторонам, таз и ноги отрываются от опоры.. Обратно вернуться шагом к стартовой линии. | 6мин | 3 раза |
| 9. Отдых | Питье воды | 3мин | - |
| 10. Старты из положения лёжа на животе | Команда «На старт!» - И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол  Команда «Внимание!» - И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол. Упором на ладони приподнять грудную клетку.  Команда «Марш!» - выполняется ускорение 25-30м с МАХ скоростью из И.п. Обратно вернуться шагом к стартовой линии. | 6мин | 3 раза |
| 11. Отдых | Питье воды | 3мин | - |
| 12. Старты из положения лёжа на животе спиной вперед | Команда «На старт!» - И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол(спиной вперед)  Команда «Внимание!» - И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол. Упором на ладони приподнять грудную клетку. (спиной вперед)  Команда «Марш!» - выполняется ускорение 25-30м с МАХ скоростью из И.п. Обратно вернуться шагом к стартовой линии. | 6мин | 3 раза |
| 13. Отдых | Питье воды | 3мин | - |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 3мин | - |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить больше времени мышцам пояса нижних конечностей | 7мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |