ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 1

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 17.11.2020

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

Задача: развитие силовых способностей всех групп мышц.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (15 мин)  Разминка | Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 15 мин. | |
| 1.Упражнение на дыхание. | Спина прямая, ноги на ширине плеч. Подъем рук вверх на вдохе, опускание рук вниз на выдохе. | 1 мин. | 20 повт. |
| 2. Вращение рук, согнутых в локтях. | Спина прямая, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти рук на плечах. Вращение рук вперед , вращение рук назад. | 1 мин. | 20 повт. |
| 3. Махи руками, отведение рук назад. | Спина прямая, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук вперед, вращение рук назад. Отводим соединенные руки в замок назад и пауза 15 сек. | 2 мин. | 20 повт. |
| 4. Наклоны головы . | Спина прямая, ноги на ширине плеч. Наклоны головы в правую и левую стороны поочередно. | 1 мин. | 20 повт. |
| 5. Круговые движения головой. | Спина прямая, ноги на ширине плеч. Вращение головы в правую и левую стороны поочередно. | 2 мин. | 16 повт. |
| 6. Прыжки на правой/левой ноге. | Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Прыжок выполняется сначала на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе и наоборот. Пятка не опускается на пол. | 2 мин. | 20 повт. на каждую сторону |
| 7. Легкий бег на месте. | Спина прямая, руки согнуты в локтях. | 2 мин. |  |
| 8. Легкий бег с высоким подниманием бедра. | Спина прямая, руки на поясе. Бедро поднимается на уровень груди. | 2 мин. |  |
| 9. Легкий бег с захлестыванием голени. | Спина прямая, руки согнуты в локтях. Пятками касаемся ягодиц. | 2 мин. |  |
| Пауза, переход к основной части. -1 мин. | | | |
| Основная часть ( 60 минут) | 10. Приседания на двух ногах с гантелями 2-5 кг. | Спина прямая, стопы на ширине плеч, носки смотрят в одном направлении. Отведите плечи назад, слегка сведите лопатки, расправьте грудную клетку. Выполняющий упражнение приседает и затем встает, возвращаясь в положение стоя. | 5 мин. | 2 повт. х 2 мин, пауза между 1 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению |  | 1 мин. |  |
| 11. Выпады на каждый шаг. Возможно использование гантелей 2-5 кг штанги, постепенно наращивая вес отягощений. | Спина прямая, ноги вместе, лопатки сведены, плечи опущены. Выполнив шаг назад, проделать сгибание в коленном и тазобедренном суставах, чтобы бедра и голени образовали прямой угол. | 5 мин | 2 повт. х 2 мин, пауза между 1 мин |
| 12. Планка. | Упражнение выполняется на согнутых в локтях руках. Ноги слегка расставлены, плечи на уровне локтевого сгиба. | 1 мин. |  |
| 13. Упражнение на пресс. | Физическое упражнение на развитие мышц живота при сгибании верхнего отдела туловища без отрыва поясницы от пола. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели весом 2-5 кг. | 8 мин. | 40 повт. Х 3 раза, пауза между 1 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 1 мин. | - |
| 14. Подъем туловища из положения лежа – полный. | Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу, ноги чуть сгибаем в коленях. Руки закрепляем за головой или на груди. Локти разводим в стороны. Сгибание туловища начинаем с головы. Подбородком тянемся к груди. Доходим до максимально возможной точки и возвращаемся назад. | 2 мин. | 15 повт. |
| Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 1 мин. | - |
| 15. Упражнение «велосипед» | Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу. Руки за головой сцеплены в замке, локти разведены в стороны. Шея не напряжена, голова свободно лежит на руках. Левую ногу вытянуть вперед, правая подтягивается к груди. Далее, смена ног | 5 мин | 30 повт. х 2 мин, пауза между 1 мин. |
| 16. Подъем ног угол 45℃ . | Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу. Поднимаем ноги на уровень угла 45℃ ,пауза 2 сек. И возвращаемся в исходное положение. | 5 мин | 2 повт. х 2 мин, пауза между 1 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 1 мин | - |
| 17. Отведение ног назад (правая/левая) | Исходное положение: стоя на четвереньках. Спина прогнута в поясничном отделе. Пятка ноги направлена вверх. | 8 мин | 40 повт. для каждой ноги х 2 раза, пауза между 1 мин. |
| Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 18. Отжимание. | Упражнение выполняется на прямых руках. Ноги слегка расставлены. Опускание-поднятие тела с помощью рук от пола. | 2 мин | 40 повт. |
| 19. Подъем туловища из положения лежа на животе . | Исходное положение: лежа на животе. Максимально вытяните руки вперед, ступни отведите назад. Подъем туловища вверх, вытягивая руки вперед . | 2 мин | 30 повт. |
| Заключит. часть  (15 мин) | 20. Комплекс упражнений на растяжку и восстановление. |  | 15 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |