ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 3

ИНСТРУКТОР: Козлов В.Н.

ДАТА: 19.11.2020г.

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

Задача: развитие силовых способностей с гантелями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (15 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 8 мин | - |
| 2. Комплекс специальных упражнений (СБУ). | 7мин | - |
| Основная часть  (65 мин) | 1. Подъем на бицепс. | Руки ладонями к телу. Сгибаем руки вперёд в локтевых суставах, доводим гантели до плеч. В верхней точке ладони повернуты к плечам. | 5 мин | 12 повт. х каждую руку |
| 2.Концентрированые подъёмы на бицепс. | Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, прижимая плечо к внутренней стороне бедра. Не рабочей рукой упор в колено. Сгибание руки с гантелей к разноименному плечу | 6 мин | 12повт. для каждой руки |
| 3.Разгибание на трицепс с опорой на \*стул. лавку\* | Упор в \*лавку\* коленом и ладонью. Гантель в другой руке, рука согнута в локте под прямым углом, далее разгибаем до горизонтального положения. Движение предплечьем, положение тела не меняется до конца упражнения. | 6 мин | 12 повт. х для каждой руки |
| 4. Разгибание на трицепс в наклоне | Корпус в наклоне прогнув поясницу. Руки в локтях образуют угол 90 град. Разгибаем руки с гантелями. | 5 мин | 12 повт. х для каждой руки |
| 5. Жим гантели из-за головы | Хват гантели 2 руками. Руки согнуты в локтях, гантели за спиной. Поднимаем гантели в верхнюю точку и опускаем в исходное положение. Работают только предплечья. | 6 мин | 12 повторений |
| 6. Жим гантелей стоя | Руки согнуты в локтяхГантели на уровне плеч. Выжимаем гантели вверх. Опускаем гантели в исходное положение и повторяем. | 7 мин | 12 повторений |
| 7. Разведение гантелей | Руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опускаем вниз и повторяем. | 4 мин | 12 повторений |
| 8. Разведение гантелей в наклоне. | Корпус в наклоне до параллели с полом. Разведение рук с гантелями до уровня плеч и возвращаемся в исходное положение. Выполняем движение плавно без рывков. | 5мин | 12 повторен й |
| 9. Тяга гантелей к поясу в наклоне. | Наклон туловища до параллели с полом, гантели в вытянутых руках вниз. Поднимаем гантели к поясу, сводя лопатки. Опускаем гантели вниз. | 5 мин | 12 повторений |
| 10. Становая тяга | Стойка ноги врозь,в наклоне 90 град к поверхности пола , гантели в вытянутых руках вниз,. Выпрямляем корпус до вертикального положения. | 5 мин | 12 повторений |
|  | 11. Выпады с гантелям в одной руке | Гантель над головой, свободная рука в сторону. Выполняем выпады в движении. По завершению подхода повторяем с гантелью в другой руке. | 6 мин | 12 раз на каждую ногу- |
|  | 12. Подъём с гантелей. | И.П. лежа на полу. В одну руку берем гантель, другая рука в сторону. Встаем в положение стойка, без опоры на руку | 5мин | 12 раз на каждую руку |
| Заключительная часть (10мин) | Упражнение на расслабление рук |  | 10мин |  |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется по 2 подхода.