ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_3\_

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

ДАТА: \_\_\_19.11.2020г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: развитие силовых способностей мышц нижних и верхних конечностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть  (14 мин) | 1.Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).  Выполнение упражнений в ходьбе (со сменой положения рук)  - ходьба на передней части стопы  - на задней части стопы  - перекатным шагом (с пятки на носок). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 7 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ).  Беговые упражнения на месте:  - бег в медленном темпе  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с за хлёстом голени  - бег с прямыми ногами  - бег приставными шагами правым/левым боком  - бег спиной вперёд. | 7 мин | - |
| Основная часть  (65 мин) | 1.**Упражнения на мышцы груди и верхнего плечевого пояса:**  - сгибания и разгибания рук, в упоре лёжа (осуществить индивидуальный подбор вариантов выполнения упражнения)  - разгибания рук в упоре на полу (осуществить индивидуальный подбор вариантов выполнения упражнения) | Тело в упоре образует прямую линию, руки полностью разгибать, выдох на усилии.  Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки полностью разгибать. | 12 мин | 2 повт. пауза между подходами 30 сек |
| **2.** **Приседание, руки вперед, в стороны и вверх.** | Ноги на ширине плеч, спина прямая, пятки не отрывать, подбородок не опускать  Спина прямая, подбородок не опускать, подниматься выше. | 5 мин | 3 повт. по 10 раз  пауза по 30 сек |
| **3. Упражнения на мышцы ног:**  - приседания (осуществить индивидуальный подбор вариантов выполнения упражнения)  - подъёмы на носки (осуществить индивидуальный подбор вариантов выполнения упражнения) | Ноги на ширине плеч, спина прямая, пятки не отрывать, подбородок не опускать  Спина прямая, подбородок не опускать, подниматься выше. | 13 мин | 4х10-20  4х20 |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| **5. Упражнения для мышц пресса и спины**  - выполнить сидя на полу упр. Для мышц живота.  - гиперестезия.  - одновременные подъёмы рук и ног лёжа на спине.  - одновременные подъёмы рук и ног лёжа на животе. | Руки перед собой, поясницу и пресс не расслаблять.  Руки перед грудью, выдох на усилии.  Ноги и руки полностью не опускать, выдох на усилии.  Руки и ноги поднимать выше. | 12 мин | 3х10-15  3х10-20  3х10-15  3х10-15 |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Комплекс упражнений на расслабление и стретчинг. В конце обязательно «релаксация» | Большая часть упражнений для мышц верхних и нижних конечностей. «Релаксация» - ложимся на по пол или коврик и в течении одной минуты лежим неподвижно (закрыв глаза) | 10 мин комплекс. и 2 минуты «релакс». | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – около 90 МИНУТ | | | | |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 2 раза по принципу круговой тренировки, пауза между сериями – 3 мин.