ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 12

ИНСТРУКТОР: Елфимов А.Н.

ДАТА: 20.11.2020

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

Задача: развитие силовых способностей мышц нижних конечностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | 7 мин | - |
| 2. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ). | 8 мин | - |
| Основная часть  (65 мин) | 1. Приседания на двух ногах. | Спина прямая, стопы ног направлены вперед, угол в коленном суставе 90\*. Для увеличения нагрузки можно использовать гантели весом 1-5 кг (емкость с водой). | 2 мин | 40 повт. |
| 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. | 6 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 3. Удержание положение «присед» у стены. | Спина прямая, стопы ног направлены вперед, угол в коленном суставе 90\*. Выполнение упражнение с использованием опоры (стена). | 2 мин | 2 повт. х 30 сек, пауза между 1 мин |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Отведение ног назад (правая/левая) | Исходное положение: стоя на четвереньках. Спина прогнута в поясничном отделе. Пятка ноги направлена вверх. | 5 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 6. Отведение ног в сторону (правая/левая) | Исходное положение: лежа боком на полу. Нога прямая. | 5 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 7. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 8. Поднятие на носки. | Стопы ног направлены вперед. Расстояние между стопами 15-20 см. В верхней точке удержание положения на 1 сек. Пятка не опускается на пол. | 2 мин | 40 повт. |
| 9. Прыжки на одной ноге (правая/левая). | Пятка не опускается на пол. | 4 мин | 20 повт. для каждой ноги |
| 10. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |

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