ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 4

ИНСТРУКТОР: Козлов В.Н.

ДАТА: 20.11.2020г.

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

Задача: тренировка с резиновым эспандером для развития скорости и силовой выносливости

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (20 мин) | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 10 мин | - |
| 2. Комплекс специальных упражнений на гибкость | 10 мин | - |
| Основная часть  (65 мин) | 1. Растягивание эспандера вверх. | Эспандер в руках за спиной, расположен вертикально. Одной рукой растягиваем эспандер вверх, чтобы хорошо напрягался трицепс руки работающей на разгибание. | 2 мин | 12 -15 повторений х 1 руку |
| 2. Поднимание с разведением рук в стороны | Эспандер в опущенных руках перед собой. Максимально разводим руки в стороны. Поднимая руки, в верхней точке растягиваем эспандер ещё сильнее. | 2 мин | 12-15 повторений |
| 3. Разведение рук в стороны. | Руки вперед. Ноги на ширине плеч. Разводим руки в стороны и возвращаем в исходное положение. | 2 мин | 12-15 повторений |
| 4. Разведение рук в стороны. Руки над головой. | Руки вверх. Ноги на ширине плеч. Разводим руки в стороны и возвращаем в исходное положение. | 2 мин | 12-15 повторений |
| 5. Отведение ног назад (правая/левая) | Исходное положение: стоя на четвереньках. Спина прогнута в поясничном отделе. Пятка ноги направлена вверх. Эспандер закреплен на стопе | 2 мин | 20 повторений х 1 ногу |
| 6. Отведение ног в сторону (правая/левая) | Исходное положение: лежа боком на полу. Нога прямая. Эспандер расположен на нижней части голени. | 2 мин | 20 повторений х 1 ногу |
| 7. Глубокие приседы. | Фиксируем эспандер чуть выше колен. И.П. стоя ,ноги на ширине плеч. Глубокий присед, нижняя часть бедра параллельно полу. | 2 мин | 15-20 повторений |
| 8. Приседы с махами в сторону. | Фиксируем эспандер чуть ниже коленей. И.П. стоя, ноги шире плеч. Выполняем приседание. Возвращаемся в И.П. и делаем мах ногой в сторону. | 2 мин | 10-12 махов х 1 ногу |
| 9. Отжимание в упоре лежа. | Протянуть эспандер за спиной, концы зафиксировать руками.И.П. упор лежа. Выполнить классическое отжимание. | 2 мин | 10-15 отжиманий |
| 10. \*Прогулочная доска\* | Фиксируем эспандер на запястьях. И.П. упор лежа. Переместить ладонь вперед, натягивая резину. Перемещаем другую ладонь. Возвращаемся в И.П. | 2 мин | 10-15 повторений |
|  | 11. Бой с тенью. | Фиксируем эспандер за спиной, концы эспандера в руках. Имитация ударов руками. ( прямой левой-правой, боковой левой-правой, уклоны, приседы) | 8 мин. | 10-15 повторений х каждый вид удара х 1 руку |
| Заключит. часть  (10 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. | 15 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |

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