ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

ДАТА: 24.11.20

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

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка, удаленный режим дома.

Задачи урока: а) Образовательная – Развитие силовой выносливости.

б) Воспитательная – воспитание волевых качеств.

в) Оздоровительная - пропаганда здорового образа жизни, повышение двигательной активности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (26 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 8 мин | - |
| 2. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).  3. ОРУ: а) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперёд, назад. б) И.п.- основная стойка. Круговые вращения руками, 4 вперёд, 4 назад в) И.п.- ноги на ширине плеч, руки согуты в локтях и подняты на уровне груди. Рывки руками на уровне груди. г) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 3 пружинящих наклона влево, И.п., 3 пружинящих наклона вправо, И.п. д) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения тазом, 4 в одну сторону, 4 в другую. е) И.п.-широкая стойка, руки на поясе. Наклоны, к левой ноге, к центру, к правой, И.п. ё) И.п.-ноги вместе, руки на поясе. 3 пружинящих наклона вниз, И.п. ж) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения в голеностопном суставе одной ноги в обе стороны, затем другой. з) И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперёд, назад, влево, вправо (прыжки примерно на 30см) | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 8мин | 7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз |
| 3. Комплекс специально-беговых упражнений (СБУ).  а) Подскоки. б) Бег с высоким поднианием. бедра. в) Бег с захлёстом голени. г) Бег прямыми ногами вперёд. д) Семенящий бег. | Выполняются упражнения от простых к более мощностным. Упражнения выполняются на передней части стопы. | 10мин | 1х40м  1х40м  1х40м  1х40м  1х40м |
| Основная часть  (46 мин) | Отдых | Подготовка места для выполнения упражнений, инвентаря, питье воды | 1мин |  |
| **1. Круг:**  А) «Выпрыгивания вверх из полного приседа»  Б) Отдых  В) «Отжимания с поочередным отведением руки в сторону-вверх»  Г) Отдых  Д) «Складочка на пресс»  Е) Отдых  Ё) Разведение гантелей в стороны  Ж) Отдых  З) Планка  И) «Гиперэкстензия»  Й) Отдых  К) Подъем гантелей перед собой | Все упражнения выполняются в классической технике, по круговому принципу. В среднем темпе. При прыжках вверх фаза приземления должна быть «мягкой» . При отжиманиях с поочередным движением рук можно во время отведения руки в сторону-вверх брать утяжелитель или иное отягощение (бутылка с водой)  «Складочка на пресс»- лёжа на спину одновременное поднимание рук и ног вверх. | 9мин | А) 45сек  Б) 45сек  В) 45сек  Г) 45сек  Д) 45сек  Е) 45сек  Ё) 45сек  Ж) 45сек З) 45сек  И) 45сек Й) 45сек К) 45сек |
| Отдых | Питье воды | 6мин | - |
| **2. Круг:**  А) «Выпрыгивания вверх из полного приседа»  Б) Отдых  В) «Отжимания с поочередным отведением руки в сторону-вверх»  Г) Отдых  Д) «Складочка на пресс»  Е) Отдых  Ё) Разведение гантелей в стороны  Ж) Отдых  З) Планка  И) «Гиперэкстензия»  Й) Отдых  К) Подъем гантелей перед собой | Все упражнения выполняются в классической технике, по круговому принципу. В среднем темпе. При прыжках вверх фаза приземления должна быть «мягкой» . При отжиманиях с поочередным движением рук можно во время отведения руки в сторону-вверх брать утяжелитель или иное отягощение (бутылка с водой)  «Складочка на пресс»- лёжа на спину одновременное поднимание рук и ног вверх. | 9мин | А) 45сек  Б) 45сек  В) 45сек  Г) 45сек  Д) 45сек  Е) 45сек  Ё) 45сек  Ж) 45сек  З) 45сек  И) 45сек  Й) 45сек  К) 45сек |
| Отдых | Питье воды | 6мин | - |
| **3. Круг:**  А) «Выпрыгивания вверх из полного приседа»  Б) Отдых  В) «Отжимания с поочередным отведением руки в сторону-вверх»  Г) Отдых  Д) «Складочка на пресс»  Е) Отдых  Ё) Разведение гантелей в стороны  Ж) Отдых  З) Планка  И) «Гиперэкстензия»  Й) Отдых  К) Подъем гантелей перед собой | Все упражнения выполняются в классической технике, по круговому принципу. В среднем темпе. При прыжках вверх фаза приземления должна быть «мягкой» . При отжиманиях с поочередным движением рук можно во время отведения руки в сторону-вверх брать утяжелитель или иное отягощение (бутылка с водой)  «Складочка на пресс»- лёжа на спину одновременное поднимание рук и ног вверх. | 9мин | А) 45сек  Б) 45сек  В) 45сек  Г) 45сек  Д) 45сек  Е) 45сек  Ё) 45сек  Ж) 45сек  З) 45сек  И) 45сек  Й) 45сек  К) 45сек |
| Отдых | Питье воды | 6мин | - |
| Заключит. часть  (18мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 6мин | - |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить особое внимание наиболее задействованным в занятии мышечным группам | 12 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |