ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 2

ИНСТРУКТОР: Гаврилов С.М.

ДАТА: 19.11.2020.

Команда (группа): студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.

Задача: развитие гибкости, поддержание уровня общей физической подготовленности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методическиеуказания | Дозировка |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть(11 мин) | 1. Ходьба на месте | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 3 мин | - |
| 2. Бег на месте. | 5 мин | - |
| 3. Прыжки на одной ноге (правая/левая). | 3 мин | - |
| Основная часть(64 мин) | 1. Комплекс упражнений для развития гибкости мышц верхних конечностей и шеи:- наклоны головы вправо/влево;- наклоны головы вперед/назад;- сгибание и разгибание рук в плечевом суставе;- круговые движения в плечевом суставе;- соединение рук «в замок» за спиной. | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой с задержкой положения на 2-3 сек. | 20 мин | - |
| 2. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 3. Комплекс упражнений для развития гибкости мышц туловища:- наклоны вправо/влево:- наклоны вперед/назад;- повороты вправо/влево;- прогиб спины стоя на четвереньках;- прогиб спины лежа на животе;- упражнение «мостик»;- скручивания сидя. | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой с задержкой положения на 2-3 сек. | 20 мин | - |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению. | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Комплекс упражнений для развития гибкости мышц нижних конечностей:- выпады вперед/назад;- выпады вправо/влево;- наклон вперед из положения сидя;- упражнение «бабочка»;- сгибание ног в коленном суставе. | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой с задержкой положения на 2-3 сек. | 20 мин | - |
| Заключит. часть(15 мин) | 1. Дыхательные упражнения. | Глубокий вдох и продолжительный выдох при выполнении упражнений. | 15 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ |