ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_1\_\_

ИНСТРУКТОР: \_\_Егоров С.Н.\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_17.11.2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: развитие силовых способностей мышц верхних конечностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | МетодическиеУказания | Дозировка |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготовительная 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(68 мин) | 1. Попеременные сгибания рук с гантелями (емкость с водой). | Сидя на скамье (стуле). Гантели в опущенных руках, ладони повернуты внутрь к телу: - сделать вдох и на задержке дыхания согнуть одну руку в локте разворачивая кисть на себя, поднимая локоть; - по окончании движения сделать выдох. Чередуйте выполнение каждой рукой. | 4 мин | 25 повт. для каждой руки. |
| 2. Сгибание рук со штангой или гантелями (емкость с водой) хватом сверху. | Стоя, ноги вместе, руки со штангой внизу хватом сверху: - сделать вдох согнуть руки и на задержке дыхания согнуть одну руку в локте разворачивая кисть на себя, поднимая локоть; - по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 30 повт.  |
| 3. Разгибание рук с гантелями лежа (емкость с водой). | Лежа на горизонтальной скамье, гантели держать на прямых руках, поднятых вертикально: - сделать вдох и медленно согнуть руки надежно удерживая локти в неизменном положении; - по окончании движения возвращаясь в исходное положение сделать выдох. | 4 мин | 30 повт.  |
| 4. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 5. Концентрированное сгибание одной руки с гантелью. | Сидя на скамье (стуле). Держа гантель в опущенной руке, локоть прижать к внутренней поверхности бедра: - сделать вдох и согнуть руку;  - по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 25 повт. для каждой руки. |
| 6. Разгибание запястий со штангой или гантелями (емкость с водой) хватом сверху.  | Сидя. Предплечья между бедрами, штангу взять хватом сверху.  - сделать вдох, разогнуть кисти по направлению к себе;  - по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 30 повт.  |
| 7. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| 8. Сгибание рук с гантелями (емкость с водой) хватом «молоток». | Стоя или сидя. Гантели держать в опущенных руках, ладони повернуть внутрь к телу:- сделать вдох и согнуть руки поочередно или одновременно, поднимая гантели к плечам;  - по окончании движения сделать выдох.  | 4 мин | 25 повт. для каждой руки. |
| 9. Разгибание одной руки с гантелью (емкость с водой) из-за головы. |  Стоя или сидя. Гантель держать в одной руке, поднятой вертикально вверх:- сделать вдох и согнуть руку в локте, опустив гантель за шею;  - по окончании движения, возвращаясь в исходное положение сделать выдох.  | 4 мин | 30 повт. для каждой руки. |
| 10. Пауза, переход к следующему упражнению | Питье воды. | 2 мин | - |
| Заключительная часть(7 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Большая часть упражнений для мышц верхних конечностей. | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ |

Комплекс упражнений Основной части занятия выполняется 2 раза по принципу круговой тренировки. Вес снарядов подбирается с учетом максимального утомления при заключительном выполнении каждого упражнения (40-80% от максимального). Упражнения выполнять равномерно в медленном темпе, без рывков.