ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_1\_\_\_

ИНСТРУКТОР: \_\_\_Федоров О. В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_16.11.2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Задача: Кардио-тренировка (начальный этап)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методическиеуказания | Дозировка |
| Время | Кол-во повторений |
| Подгот. часть(20 мин) | 1. Ходьба (на носках, на пятках, в полуприседе, с поднятием колений к груди, скрестным щагом) | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. Активизация работы связок, суставов, и сухожилий. | - | 2-3 сер. |
| 2. Суставная гимнастика (движения головой, плечами, вращение руками, ногами, стопами и др. суставными группами) | 10-12 мин. | - |
| Основная часть(60 мин) | Комплекс специальных беговых упражнений. 1. Бег с высоким подниманием бедра | Бедро поднимается высоко к груди, приземление на носки. | - | 2 сер. |
| 2. Бег с захлестыванием голени. | Руки согнуты в локтях, пятками коснуться ягодиц.  | - | 2 сер. |
| 3. “ Олений бег”  | Фаза полета, приземление на носки. | - | 2 сер. |
| 4. Бег прыжками из стороны в сторону. | Прыжок вып. поочередно в каждую сторону, бедро высоко поднято, руки согнуты в локтях, фаза полета. | - | 2 сер. |
| 5. Бег приставным шагом. | Поочередно правым и левым боком, руки согнуты в локтях, спина прямая. | - | 2 сер. |
| 6. Бег скрестным шагом. | Правым, левым боком, шаги выполняются поочередно . | - | 2 сер. |
| 7. Бег спиной вперед. | Голова повернута через плечо к направлению движения. | - | 2 сер. |
| 8. Бег с ускорениями. | Выполняется ускорение в пол-силы. | - | 5х15м |
| 9. Бег с вращениями. | Вращение выполняется на 360 градусов. С продвижением вперед. | - | 2 сер. |
| 10. Интервальный бег | Поочердно выполяется бег и ходьба. Серии -бег 3мин., ходьба 2 мин. | 30мин. | 6сер. по 5 мин. |
| Заключит. часть(10 мин) | 1. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Заминка. | Большая часть упражнений для мышц нижних конечностей. Стоя,сидя. | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ |