ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_2\_\_\_

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

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

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

Задача: Кардио-тренировка (начальный этап)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подгот. часть  (20 мин) | 1. Легкий бег (приставным, скрестным, спиной вперед, с вращением) | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. Активизация работы связок, суставов, и сухожилий | - | 2-5 мин. |
| 2. Суставная гимнастика (движения головой, плечами, вращение руками, ногами, стопами и др. суставными группами) | 10-15 мин. | - |
| Основная часть  (60 мин) | Комплекс специальных прыжковых упражнений. 1. прыжки с разведением рук и ног | Одновременное разведение рук и ног в верхней точке. Исх. Положение присед.( 8-10 раз) | - | 2 сер. |
| 2. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колений | Руки согнуты в локтях, бедра к груди, приземление на носки . (8-10раз ) | - | 2 сер. |
| 3. Прыжки на носках, с продвижением | Руки на поясе, голеностопы закреплены, ноги выпрямлены. (8-10 раз) | - | 2 сер. |
| 4.Прыжки из стороны в стороны “Слалом” | Прыжки на двух ногах, руки в свободном положении, ноги вместе.(10-12 раз) Можно через скамейку. | - | 2 сер. |
| 5. Упр. Упор лежа-упор присев- выпрыгивание вверх. | Упр. Выполняется ( 6-8 раз) При выпрыгивании руки идут вверх, с прогибанием в поясничном отделе. | - | 2 сер. |
| 6.Прыжки на одной ноге с захлестыванием голени | После прыжка толчковая нога подтягивается к ягодице (захлестывание) Приземление на носок. (6-8 раз) | - | 2 сер. |
| 7.Прыжки с напрыгиванием на предмет (скамейка, лестница) | Прыжки на двух ногах, Напрыгивание и спрыгивание (8-10 раз) | - | 2 сер. |
| 8.Прыжки со скакалкой | Выполняется в среднем темпе. | - | 3-5 мин. |
| 9. Прыжкки в длину | Прыжок выполняется из глубокого приседа. Стараться прыгнуть как можно дальше, использывать коврик. (6-8 раз) | - | 1сер. |
| 10. Интервальный бег | Поочердно выполяется бег и ходьба. Серии -бег 3мин., ходьба 2 мин. | 30мин. | 6 сер. 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 | | | | |