**План - конспект**

**Тема: «Комплекс упражнений для мышц ног».**

ПДО Стукалов В.М.

**Цель:** Совершенствование комплекса упражнений для мышц ног.

**Задачи занятия:**

* **Образовательные**
* Совершенствование показателей ОФП
* Продолжить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств мышц ног.
* **Воспитательные**
* Воспитание морально-волевых качеств
* Формирование мотивации к учебно-тренировочному процессу
* Воспитание дисциплинированности
* **Оздоровительные**
* Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
* Укрепление опорно-двигательного аппарата
* Гармоничное развитие физиологических функций

**Место проведения:** ОНЛАЙН

Воронеж 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| I.Подгото-вительная | 1.Сообщение темы и задач занятия  3. ОРУ на месте  - наклоны головы вперёд-назад, влево-вправо;  - круговые движения головой;  - круговые движения руками;  - повороты туловища;  - разминка локтевых суставов;  - разминка кистей;  - наклоны в стороны;  - наклоны вперед;  - приседания;  - «солдатская пружина»  На 1-стоя прогибаемся назад,  на 2-наклоняемся вперед,  на 3- приседаем,  на 4-встаем  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 10 мин.  10 раз  20 раз  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз | Коротко и доступно излагаю задачи занятия, обращаю внимание на технику безопасности при выполнении упражнений.  Выполнение идет самостоятельно.  Касаемся подбородком груди, ртом касаться плеч (левого и правого);  Делать полную амплитуду;  Поворачивать только верхнюю часть туловища;  Локти вместе;  Делаем легко, полная амплитуда движения;  Тянемся в стороны;  Колени не сгибать, ладонями касаемся пола;  Пятки не отрывать от пола, спину держим прямо;  колени не сгибать  спина прямая, пятки не отрываем  ноги на ширине плеч, руки по швам  Опускаться низко, угол 90 градусов. |
| II.Основная | Выполнение упражнений по станциям:  - приседания;  - жим ногами;  - разгибание бедра  - сгибание бедра  - гиперэкстензии;  - стоя, подъемы на носки с гантелями в опущенных руках  - пресс | 30 мин | Ноги на ширине плеч, пятки не отрываем, спину держим прямо;  Ноги на ширине плеч, поясницу не отрывать;  Плавный ход, без резких движений;  Руки держим за головой, спину держим прямо;  Следим за осанкой  Локтями касаться колен, затем касание лопатками. |
| III. Заключи-  тельная | Растяжка.  Домашнее задание. | 5 мин | Выполняем без резких движений.  Выполняем подтягивание, отжимание. |