**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 занятия3. 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 раз20 раз20 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 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 сгибатьспина прямая, пятки не отрываемноги на ширине плеч, руки по швамОпускаться 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 осанкойЛоктями касаться колен, затем касание лопатками. |
| III. Заключи-тельная | Растяжка.Домашнее задание. | 5 мин | Выполняем без резких движений.Выполняем подтягивание, отжимание. |