**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ПЕРСПЕКТИВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ФИТНЕСА**

**Педагог:** Жандаров Дмитрий Сергеевич

**Тема урока: Перспективные направления ф**итнеса

**Цель:**Обучение перспективным направлениям в фитнесе

**Задачи:**1) Воспитательная – привлекать обучающихся к регулярным занятиям спортом.

2) Образовательная – обучить простейшим упражнениям в перспективных направлениях фитнеса.

3) Оздоровительная – укрепить мышечный корсет в целом, а также поспособствовать развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Место проведения:** учебный зал

**Инвентарь:** гантели, степ-платформы, гимнастический коврик.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Описание** |
| **Подготовительная часть – 15 мин** | | | |
| **1** | Построение. Приветствие | 1,5 мин | «Группа в одну шеренгу становись!»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Здравствуйте!»  «Вольно!»  «Меня зовут Дмитрий Сергеевич!»;  Сообщение темы урока. |
| **2** | Теоретическая часть.  Классификация направлений фитнеса.  Метод проведения занятия. | 1,5 мин | Перспективные и известные по всему миру направления подготовки – легкая атлетика, CrossFit, пауэрлифтинг. Каждое направление имеет свою специфику и результаты подготовки.  Легкая атлетика: улучшение общей выносливости, улучшение работы миокарда и сердечно-сосудистой системы, улучшение работы дыхательной системы.  CrossFit: улучшение силовой выносливости (способности справляться с определенным объемом нагрузки в течении определенного временного периода).  Пауэрлифтинг: улучшение силовых способностей.  Для объединения всех трех перспективных направления используется метод круговой тренировки. |
| **3** | Первая часть разминки.  Модальность: гимнастика.  Короткие скручивания 10 повторений  Наклоны до пола 10 повторений  Подъем на носки стоя 10 повторений | 3 мин | Первая часть подготовки суставов, связок, сухожилий и мышц к предстоящей работе. Все упражнения выполняются плавно без спешки.  Объем: 4круга |
| **4** | Вторая часть разминки.  Модальность: легкая атлетика | 5 мин | Бег средним темпом. Подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем к предстоящей работе, разогрев суставов, связок, сухожилий и мышц для предупреждения травм. |
| **5** | Третья часть разминки.  Модальность: ОФП  Приседания 10 повторений  Отжимания с колен 10 повторений  Планка в упоре 20 секунд | 4 мин | Упражнения выполняются в умеренном темпе, подготовка основных мышечных групп к предстоящей работе. |
| **Основная часть – 27 мин** | | | |
| **1** | Повышение общей выносливости.  Модальность: CrossFit+легкая атлетика  Берпи 5 повторений  Планка классическая 15 секунд  Бег 30 секунд | 15 мин | Работа над повышением общей выносливости с элементами CrossFit.  4 круга. |
| **2** | Повышение силовых показателей и силовой выносливости.  Модальность: пауэрлифтинг+ CrossFit.  Жим гантелей стоя 2 кг. 5 повторений.  Румынская тяга с гантелями 2 кг. 10 повторений.  Прыжки на степ-платформу 15 повторений. | 12 мин | Улучшение силовых показателей и силовой выносливости путём применения направлений силовой подготовки и выносливости через метод круговой тренировки.  Все упражнения выполняются в темпе выше среднего. |
| **Заключительная часть – 3 мин** | | | |
| **1** | Построение. | 1 мин | «В одну шеренгу становись!» |
| **2** | Подведение итогов. | 2 мин | «Какая была тема урока?» «Что понравилось, что не понравилось?», «Ваше самочувствие?»  «Чему научился?» |