

# І КУРС ІІ СЕМЕСТР

## Модуль 1. Гимнастика(Февраль)

### План-конспект занятия №1

*Задачи занятия:*

1. Инструктаж студентов по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.
2. Ознакомление студентов с основной целью и задачами занятий по физическому воспитанию.
3. Гимнастические упражнения на матах.
4. Развитие быстроты и координации.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3мин	Физорг – рапорт. Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)  2. Строевые упражнения  3. Разминочный бег  4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1 мин  2 мин  6 мин  10 мин	Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.  Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.  Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.  Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнения без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	<b>Основная часть</b> 1. Правила по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию  2. Гимнастические упражнения на матах	15 мин  26 мин	Основные положения правил по ТБ на занятиях по физическому воспитанию  Кувырок вперед. Для того чтобы выполнить кувырок вперед, необходимо сесть на корточки, поставив руки на ширине впереди

	<p>3. Подвижная игра «Выбивалы»</p>	<p>20 мин</p>	<p>ступней. Далее тяжесть тела переносится на руки. При сгибании рук нужно наклонить голову вниз к груди и выполнить кувырок.</p> <p>Кувырок назад. Сгруппируйтесь, приняв упор. Затем, слегка подавшись назад, немного присядьте на мат, и, не изменяя позы группировки, перекатитесь назад, выгибая при этом позвоночник.</p> <p>Стойка на лопатках. Стойку на лопатках необходимо выполнять следующим образом: лягте на спину и упритесь ладонями в поясницу, при этом локти должны находиться на мате параллельно друг другу. Плавно поднимайте вверх согнутые ноги до положения стойки.</p> <p>"Мостик" – классическое упражнение. Его выполняют из положения лежа на спине. Согнутые ноги держите на ширине плеч, руки изогните ладонями назад, а затем сделайте стойку.</p> <p>Наклоны вперед. Сидя на мате, заведите руки за спину и упритесь ими в пол. Ноги вместе. Выполняйте наклоны корпуса вперед.</p> <p>Группа делится на три команды. Первая – на одной стороне зала, вторая – на другой стороне, и третья команда размещается в центре зала. За отведённое время нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.</p>
<p>IV</p>	<p><b>Заключительная часть</b>  1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.  2. Подведение итогов</p>	<p>5 мин  1 мин</p>	<p>Расслабление и восстановление дыхания.</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом – ознакомление с рекомендуемой литературой по теме «Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы и бега» методико-практического раздела (А. Н. Коробов, 1986).</p>

Необходимый инвентарь: секундомер, гимнастические маты, мяч

### План-конспект занятия №2-3

Задачи занятия:

1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний позвоночника.
2. Обучение эстафетному бегу.
3. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС).  2. Строевые упражнения.  3. Разминочный бег.  4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1 мин  2 мин  21 мин  10 мин	Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.  Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.  Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.  Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	<b>Основная часть</b> 1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний позвоночника.	45 мин	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, удерживая гимнастическую палку за один конец: вращение восьмёркой попеременно в левую и в правую стороны; и.п. – гимнастическая палка лежит на предплечьях вытянутых вперёд рук: подбрасывание и ловля палки; и.п. – хват на ширине плеч снизу: перевод палки через верх назад и обратно, и.п. – руки с гимнастической палкой вверху: наклоны туловища влево-вправо;

			<p>и.п. – руки опущены: подъем рук вверх;</p> <p>и.п. – руки гимнастической палкой вверху: приседания;</p> <p>и.п. – гимнастическая палка в руках за один конец: через поднимание вверх прогиб назад с касанием палкой пола сзади; удерживая гимнастическую палку рукой, махи поочередно левой и правой ног через палку;</p> <p>и.п. – гимнастическая палка на ладони вытянутой руки: поочередное удержание её левой и правой рукой;</p> <p>и.п. – гимнастическая палка в руках за один конец вверху над головой: резкие движения вниз, поочередно возвращая палку в и.п. через левую и правую сторону. Каждое упражнение выполняется по 10–12 раз.</p>
	2. Подвижная игра – встречная эстафета.	45 мин	<p>Участники, получившие эстафетную палочку, бегут вперед, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны.</p> <p>Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p>
	3. Подвижная игра «Перестрелка».	45 мин	<p>Группа делится на две команды. С двух сторон зала устанавливаются гимнастические скамейки на расстоянии 1,5 м от стены. По сигналу преподавателя капитаны команд захватывают мяч, лежащий в центре зала, и метают в игроков противоположной команды. Осаленный игрок помещается у стены за гимнастической скамейкой противоположной команды и возвращается в свою команду только в случае, если поймает мяч.</p> <p>Победа присуждается команде, у которой меньше осаленных игроков.</p>
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов	5 мин  1 мин	<p>Расслабление и восстановление дыхания.</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.</p>

*Необходимый инвентарь:* секундомер, гимнастические маты, мяч, гимнастическая палка.

*Задачи занятия:*

1. Развитие гибкости и упражнения на растяжку.
2. Совершенствование эстафетного бега.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)  2. Строевые упражнения  3. Разминочный бег  4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1 мин  2 мин  6 мин  10 мин	Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.  Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.  Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.  Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	<b>Основная часть</b> 1. Упражнения на гибкость	30 мин	И.П. – лёжа на спине, руки вдоль бёдер:медленно ноги поднимаются вверх до вертикального положения, ноги и туловище выпрямлены, руки поддерживают туловище со спины, подбородок упирается в грудь. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на щитовидную железу. Дыхание – нижнее, животом. Из И.П. упражнения № 1: медленно садимся и наклоняем туловище вперёд до касания пальцами рук пальцев ног, ноги прямые в коленях, голова наклонена вперёд и касается колен, локти на полу. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом

	<p>2. Подвижная игра – встречная эстафета</p>	<p>15 мин</p>	<p>является предотвращение функциональных расстройств органов брюшной полости. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>И.П. – стоя на коленях, ноги врозь: опускаем тело до положения сидя на полу между пяток, с помощью рук ложимся на спину, голова касается пола, руки за головой. Концентрация внимания на солнечном сплетении и области сердца. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на солнечное сплетение. Дыхание – полное, вдох начинается с живота, затем включаются рёбра и заканчивается грудью.</p> <p>И.П. – сидя на полу: помещаем правую пятку под левое бедро, переносим левую ступню через правое бедро и ставим на пол, правую руку помещаем на левое бедро, медленно грудь поворачиваем налево, левую руку заносим за спину. То же выполнить в правую сторону. Концентрация внимания на позвоночнике. Оздоровительным эффектом является устранение деформации позвоночника. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>Из И.П. № 1: медленно поднимаем ноги и заносим за голову до касания пола пальцами ног, руки вдоль бёдер, ладонями вниз. Концентрация внимания на позвоночнике и шейных позвонках. Оздоровительным эффектом является профилактика болезней позвоночника и спины. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Из И.П. № 1: ноги сгибаются до касания ступнями бёдер, руки заносятся за плечи, ладони на полу, выпрямляем руки и ноги до прогиба туловища в позвоночнике. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на грудную клетку. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Участники, получившие эстафетную палочку, бегут вперёд, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны.</p> <p>Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p>
--	---	---------------	--

	3. Подвижная игра «Выбивалы»	15 мин	Группа делится на три команды. Первая выстраивается на одной стороне зала, вторая – на другой, и третья команда – в центре зала. За отведённое время (3 мин) нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч имеет право вырвать одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов	5 мин  1 мин	Расслабление и восстановление дыхания  «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания надом.

*Необходимый инвентарь:* секундомер, гимнастические маты, мяч.

### План-конспект занятия № 5 Итоговое занятие.

*Задачи занятия:*

1. Выполнение контрольных упражнений.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)  2. Строевые упражнения  3. Разминочный бег  4. Общеразвивающие	1 мин  2 мин  6 мин  10 мин	Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.  Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.  Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.  Дыхательные упражнения: нижнее,

	упражнения (ОРУ) без предметов		среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	<b>Основная часть</b> 1. Контрольная сдача нормативов	60 мин	
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов	5 мин  1 мин	Расслабление и восстановление дыхания  «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.



## Модуль 2. Атлетическая гимнастика(Март)

### План-конспект занятия № 6-7

*Задачи занятия:*

1. Инструктаж студентов по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.
2. Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями.
3. Развитие гибкости и силовых качеств.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт. Преподаватель – приветствие и замечание Тема: «Социально-биологические основы физической культуры».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)  2. Строевые упражнения  3. Разминочный бег  4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1 мин  2 мин  6 мин  10 мин	Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.  Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.  Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.  Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	<b>Основная часть</b> 1. Упражнения на гибкость	25 мин	И.П. – лёжа на спине, руки вдоль бёдер:медленно ноги поднимаются вверх до вертикального положения, ноги и туловище выпрямлены, руки поддерживают туловище со спины, подбородок упирается в грудь. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на щитовидную железу. Дыхание – нижнее, животом. Из И.П. упражнения № 1: медленно садимся и наклоняем туловище вперёд до касания пальцами рук пальцев ног, ноги прямые в коленях, голова наклонена вперёд и

			<p>касается колен, локти на полу. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является предотвращение функциональных расстройств органов брюшной полости. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>И.П. – стоя на коленях, ноги врозь: опускаем тело до положения сидя на полу между пяток, с помощью рук ложимся на спину, голова касается пола, руки за головой. Концентрация внимания на солнечном сплетении и области сердца. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на солнечное сплетение. Дыхание – полное, вдох начинается с живота, затем включаются рёбра и заканчивается грудью.</p> <p>И.П. – сидя на полу: помещаем правую пятку под левое бедро, переносим левую ступню через правое бедро и ставим на пол, правую руку помещаем на левое бедро, медленно грудь поворачиваем налево, левую руку заносим за спину. То же выполнить в правую сторону. Концентрация внимания на позвоночнике. Оздоровительным эффектом является устранение деформации позвоночника. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>Из И.П. № 1: медленно поднимаем ноги и заносим за голову до касания пола пальцами ног, руки вдоль бёдер, ладонями вниз. Концентрация внимания на позвоночнике и шейных позвонках. Оздоровительным эффектом является профилактика болезней позвоночника и спины. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Из И.П. № 1: ноги сгибаются до касания ступнями бёдер, руки заносятся за плечи, ладони на полу, выпрямляем руки и ноги до прогиба туловища в позвоночнике. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на грудную клетку. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>И.П. – стоя ноги на ширине плеч: приседание со штангой на плечах.</p> <p>И.П. – сидя на скамье: выпрямление ног с гантелями на стопе.</p> <p>И.П. – лёжа на скамье (на животе): сгибание ног с гантелями на стопе.</p>
	2. Упражнения на силу	30 мин	

	3. Подвижная игра «Выбивалы».	10 мин	<p>И.П. – стоя в наклоне со штангой в руках: выпрямление туловища (становая тяга).</p> <p>И.П. – стоя в наклоне: тяга штанги.</p> <p>И.П. – полулёжа на наклонной скамье: жим штанги.</p> <p>И.П. – лёжа на скамье (на спине): жим штанги узким хватом.</p> <p>И.П. – сидя на скамье: жим штанги из-за головы.</p> <p>И.П. – стоя: поднимание штанги вперёд хватом сверху.</p> <p>И.П. – сидя на скамье: жим одной рукой с гантелью из-за головы (французский жим одной рукой).</p> <p>И.П. – сидя на скамье: попеременное сгибание рук с гантелями.</p> <p>И.П. – стоя: сгибание рук со штангой обратным хватом.</p> <p>И.П. – стоя с наклоном вперёд: разведение рук в стороны.</p> <p>Группа делится на три команды. Первая – на одной стороне зала, вторая – на другой стороне, и третья команда размещается в центре зала. За отведённое время нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.</p>
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов	5 мин  1 мин	<p>Расслабление и восстановление дыхания</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.</p>

*Необходимый инвентарь:* гимнастические маты, гантели, штанга и волейбольные мячи

### План-конспект занятия №8

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие силовых и координационных качеств

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
-------------	------------	-------	--

I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт. Преподаватель – приветствие и замечание Тема: «Социально-биологические основы физической культуры».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)  2. Строевые упражнения  3. Разминочный бег  4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1 мин  2 мин  6 мин  10 мин	Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.  Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.  Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.  Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	<b>Основная часть</b> 1. Прыжки со скакалкой  2. Упражнения на силу	5 мин  30 мин	Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте с 30 секундным отдыхом между подходами.  И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъём штанги на грудь, хват сверху. И.П. – стоя в наклоне: тяга гантели поочерёдно каждой рукой. И.П. – лёжа на скамье: подъём прямых рук с гантелью из-за головы. И.П. – стоя ноги, на ширине плеч: жим штанги. И.П. – стоя ноги, на ширине плеч: тяга штанги к подбородку, хват сверху. И.П. – стоя в наклоне: разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – полуприсед с наклоном: сгибание рук с гантелью поочерёдно каждой рукой. И.П. – стоя в наклоне: выпрямление руки с гантелью назад. И.П. – сидя на скамье, предплечья на

	3. Подвижная игра - встречная эстафета	20 мин	<p>коленях: сгибание рук в запястьях. И.П. – лёжа на спине, ноги приподняты на опоре: подъём туловища в сед. И.П. – стоя со штангой на плечах: подъём на носки. И.П. – ноги на ширине плеч: выпады вперёд поочерёдно каждой ногой со штангой на плечах.</p> <p>Участники, получившие эстафетную палочку, бегут вперёд, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны. Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p>
	4. Подвижная игра «Перестрелка»	20 мин	<p>Группа делится на две команды. С двух сторон зала устанавливаются гимнастические скамейки на расстоянии 1,5 м от стены. По сигналу преподавателя капитаны команд захватывают мяч, лежащий в центре зала, и метают в игроков противоположной команды. Осаленный игрок помещается у стены за гимнастической скамейкой противоположной команды и возвращается в свою команду только в случае, если поймает мяч. Победа присуждается команде, у которой меньше осаленных игроков.</p>
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания.
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* гимнастические маты, гантели, штанга и волейбольные мячи.

### План-конспект занятия № 9

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Обучение стоек и стартовой позиции, технике хвата и атаки через верх.
3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b>		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт.
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Социально-биологические основы

			физической культуры».
	<p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)</p> <p>2. Строевые упражнения</p> <p>3. Разминочный бег</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.</p> <p>Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.</p> <p>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.</p> <p>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p>
Ш	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Прыжки со скакалкой</p> <p>2. Упражнения на силу</p>	<p>15 мин</p> <p>30 мин</p>	<p>Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте с 30 секундным отдыхом между подходами</p> <p>И.П. – лёжа на скамье (на спине): жим штанги широким хватом. И.П. – стоя: приседания со штангой на спине. И.П. – стоя в наклоне со штангой в руках: выпрямление туловища (становая тяга). И.П. – стоя: жим штанги вверх. И.П. – стоя в наклоне: тяга штанги. И.П. – сидя на скамье: жим штанги из-за головы. И.П. – лёжа на спине: подъём штанги согнутыми руками из-за головы. И.П. – стоя: сгибание рук со штангой хватом снизу. И.П. – сидя на скамье: выпрямление ног с гантелями на стопе. И.П. – лёжа на скамье (на животе): сгибание ног с гантелями на стопе.</p>

	<p>3. Армспорт - стойки, стартовая позиция</p> <p>- атака через верх</p> <p>– упражнения максимальной и уменьшенной интенсивности;</p> <p>– упражнение на концентрацию внимания за правильностью движений и действий</p> <p>4. Специальные упражнения армспорта на</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>И.П. – стоя: тяга штанги к подбородку хватом сверху.</p> <p>И.П. – стоя: наклон туловища в сторону с одной гантелью в руке, другая рука – за головой.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, ноги приподняты на опоре, руки за головой: подъём туловища в сед.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, на наклонной скамье, руки закреплены: подъём прямых ног.</p> <p>И.П. – стоя: ходьба на носках со штангой на спине.</p> <p>Предварительная позиция перед поединком может быть правосторонней или левосторонней, в зависимости от того, какой рукой ведётся борьба. Ноги параллельно под столом или опираются об основание стола, при этом одна нога не должна отрываться от пола. Стартовая позиция должна содействовать переходу в положение, где работали бы верхние и нижние группы мышцы и вес тела. Плечо и предплечье находятся на значительно близком расстоянии от соперника для увеличения рычага воздействия, центр тяжести при четырёх опорных позициях располагается между ног. Борющаяся рука находится перпендикулярно поверхности стола, при обхвате кисти большие пальцы должны быть видны, угол между предплечьем и плечом составляет 90°, вторая рука захватывает штырь.</p> <p>Группа разбивается по двое. По команде преподавателя атакующий спортсмен движением кисти вдоль указательного пальца соперника накрывает кисть соперника с целью наклона руки до угла 45°.</p> <p>Перемещение вдоль стола с изменением интенсивности нагрузки на атакующую руку.</p> <p>В парах осуществляется выполнение ранее рассмотренных технических действий с концентрацией внимания на правильность движений.</p> <p>И.п. – сидя, руки вверху: тяга хватом снизу рукоятки верхнего блока к груди;</p>
--	--	--	--

	развитие силовых качеств		и.п. – сидя, зафиксировав и согнув ноги: тяга рукоятки нижнего блока к животу; в висе на перекладине: подтягивание по укороченной амплитуде хватом по заданию преподавателя; и.п. – штанга в опущенных руках параллельным хватом, локти прижаты к туловищу: по заданию преподавателя сгибание рук со штангой вперёд-вверх; и.п. – стоя с захватом согнутой в локте на 110–120° руки, тяги нижнего блока хватом снизу: сгибание руки вверх к противоположному плечу. Каждое упражнение выполняется с весом 70–80% от максимального по три подхода с повторением по три раза и отдыхом до трёх минут.
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания.
	2. Подведение итогов	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* скакалки, армстол, гантели, диск штанги, перекладина.

### План-конспект занятия № 10

Итоговое занятие.

*Задачи занятия:*

1. Выполнение контрольных упражнений.

Части урока	Содержание	время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт. Преподаватель – приветствие и замечание Тема: «Социально-биологические основы физической культуры».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)	1 мин	Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.
	2. Строевые упражнения	2 мин	Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.
	3. Разминочный бег	6 мин	Семенящий бег, бег с высоким



	4. <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов</b>	10 мин	<p>подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.</p> <p>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p>
III	<b>Основная часть</b> 1. Сдача нормативов.	60 мин	
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.  2. Подведение итогов	5 мин  1 мин	<p>Расслабление и восстановление дыхания.</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания надом.</p>

*Необходимый инвентарь:* скакалки, армстол, гантели, диск штанги, перекладина.

### Модуль 3. Легкая атлетика (Апрель-Май)

#### План-конспект занятия №11

Задачи занятия:

1. Инструктаж студентов по техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.
2. Обучение челночному бегу и низкому старту.
3. Развитие быстроты и координации.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчет. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин. 1 мин. 3 мин.	Физорг- рапорт Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)  2. Строевые упражнения  3. Разминочный бег  4. Упражнения (ОРУ) без предметов	1 мин  2 мин  6 мин  10 мин	Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем по полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6.  Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.  Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.  Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	<b>Основная часть</b> 1. Техника бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения на 400 м	16 мин	При низком старте нога, стоящая в стартовой колодке спереди, находится в 35-50 см от стартовой линии, а нога в задней колодке – на таком же расстоянии от первой колодки. Ширина междуступнями(осями колодок) – 18–20 см. По команде «Внимание!» бегуны отрывают колени от опоры, и приподнимаются в колодках. Плечи при этом выдвигаются несколько вперёд, чуть за линию старта. В ожидании стартовой команды нагрузка переносится на

	2. Челночный бег 3*10 м	5 мин	ноги (колонки). Большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. Челночный бег выполняется с поворотами в прыжке. Для забегов группа делится на две команды. Пробежать нужно три раза с поворотами между ограничительными линиями.
	3. Бег 30 м	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 30 м.
	4. Подвижная игра «Выбивалы».	20 мин	Группа делится на три команды. Первая – на одной стороне зала, вторая – на другой стороне, и третья команда размещается в центре зала. За отведённое время нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания. «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом – ознакомление с рекомендуемой литературой по теме «Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы и бега» методико-практического раздела (А. Н, Коробов, 1986).

*Необходимый инвентарь:* секундомер и волейбольный мяч.

### План-конспект занятия №12

*Задачи занятия:*

1. Обучение статическим упражнениям на силу.
2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Обучение эстафетному бегу.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчет. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин. 1 мин. 3 мин.	Физорг- рапорт Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в

			обеспечении здоровья».
II	<p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>1. Строевые упражнения</p> <p>2. Разминочный бег</p> <p>3. Упражнения (ОРУ)</p>	<p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.</p> <p>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.</p> <p>Дыхательные упражнения: нижесреднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p> <p>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине; и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку.</p>
III	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Статические силовые упражнения</p>	12 мин	<p><b>Упражнение на мышцы рук.</b> И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль бёдер: руки сжаты в кулак, на выдохе сжимаем кулаки с напряжением до трёх секунд. Концентрация внимания на мышцах рук. Дыхание полное: вдох начинается с первой фазы – нижнее дыхание животом, затем следует вторая фаза – среднее дыхание в области рёбер, заканчивается третьей фазой – дыханием грудью; выдох выполняется в обратной последовательности.</p> <p><b>Упражнение на мышцы ног.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе сжимаем ноги, ступни давят в пол, колени с усилием стремятся друг другу, низ живота и бёдра напряжены. Концентрация внимания переходит от бёдер до ступней ног. Дыхание полное.</p> <p><b>Упражнение на мышцы живота.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе передние и косые мышцы живота, мышцы спины на уровне поясницы сжимаются. Концентрация внимания на мышцах живота и поясницы. Дыхание верхнее.</p>

			<p><b>Упражнение на широчайшие мышцы спины.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе лопатки соединяются, и напрягаются широчайшие мышцы спины. Концентрация внимания на позвоночнике и мышцах спины. Дыхание полное.</p> <p><b>Упражнение на мышцы груди.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе плечи немного разворачиваются вперед, и напрягаются мышцы груди. Концентрация внимания на мышцах груди. Дыхание нижнее.</p> <p><b>Упражнение на мышцы шеи и лица.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе напрягаем мышцы шеи, щек, губ. Концентрация внимания на шее. Дыхание полное. Все упражнения выполняются три–пять раз в сочетании с дыхательными упражнениями. В заключительной фазе каждого упражнения производится выдох с мышечным напряжением четыре–шесть секунд с усилием 30–50 % от максимального на начальном этапе обучения и 80–90 % от максимального на последующих этапах обучения. На вдохе расслабление.</p>
2.	Бег 800 м	5 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
3.	Прыжок в длину с разбега	10 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с одновременным отталкиванием ног от стартовой отметки, сгибание ног в полете и приземление в упор присев. Фиксируется лучший результат из трех попыток.
4.	Бег 60 м.	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 60 м.
5.	Подвижная игра «Перестрелка».	15 мин	Группа делится на две команды. С двух сторон зала устанавливаются гимнастические скамейки на расстоянии 1,5 м от стены. По сигналу преподавателя капитаны команд захватывают мяч, лежащий в центре зала, и метают в игроков противоположной команды. Осаленный игрок помещается у стены за гимнастической скамейкой противоположной команды и возвращается

	6. Подвижная игра – встречная эстафета.	14 мин	в свою команду только в случае, если поймает мяч. Победа присуждается команде, у которой меньше осаленных игроков.  Участники, получившие эстафетную палочку, бегут вперед, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны. Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
IV	<b>Заключительная часть</b>		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания.
	2. Подведение итогов	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* секундомер, рулетка, волейбольный мяч и эстафетная палочка.

### План-конспект занятия №13

*Задачи занятия:*

1. Обучение технике метания мяча.
2. Развитие выносливости, силы и быстроты.
3. Совершенствование техники статических упражнений на силу и эстафетного бега.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b>		
	1. Построение. Расчет.	1 мин.	Физорг- рапорт
	2. Задачи на занятие.	1 мин.	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин.	Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».
II	<b>Подготовительная часть</b>		
	1. Строевые упражнения	2 мин	Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.
	2. Разминочный бег	6 мин	Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.
	3. Упражнения (ОРУ)	10 мин	Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне;

			<p>статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p> <p>и.п. – в вися: подтягивания на перекладине;</p> <p>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку.</p>
III	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Статические силовые упражнения</p>	5 мин	<p><b>Упражнение на мышцы рук.</b> И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль бёдер: руки сжаты в кулак, на выдохе сжимаем кулаки с напряжением до трёх секунд. Концентрация внимания на мышцах рук. Дыхание полное: вдох начинается с первой фазы – нижнее дыхание животом, затем следует вторая фаза – среднее дыхание в области рёбер, заканчивается третьей фазой – дыханием грудью; выдох выполняется в обратной последовательности.</p> <p><b>Упражнение на мышцы ног.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе сжимаем ноги, ступни давят в пол, колени с усилием стремятся друг другу, низ живота и бёдра напряжены. Концентрация внимания переходит от бёдер до ступней ног. Дыхание полное.</p> <p><b>Упражнение на мышцы живота.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе передние и косые мышцы живота, мышцы спины на уровне поясницы сжимаются. Концентрация внимания на мышцах живота и поясницы. Дыхание верхнее.</p> <p><b>Упражнение на широчайшие мышцы спины.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе лопатки соединяются, и напрягаются широчайшие мышцы спины. Концентрация внимания на позвоночнике и мышцах спины. Дыхание полное.</p> <p><b>Упражнение на мышцы груди.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе плечи немного разворачиваются вперёд, и напрягаются мышцы груди. Концентрация внимания на мышцах груди. Дыхание нижнее.</p> <p><b>Упражнение на мышцы шеи и лица.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе напрягаем мышцы шеи, щек, губ. Концентрация внимания на шее. Дыхание полное. Все упражнения выполняются три–пять раз в сочетании с дыхательными упражнениями. В заключительной фазе каждого</p>

			<p>упражнения производится выдох с мышечным напряжением четыре–шесть секунд с усилием 30–50 % от максимального на начальном этапе обучения и 80–90 % от максимального на последующих этапах обучения. На вдохе расслабление.</p>
2.	Бег 800 м	5 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
3.	Метание мяча 300 г	10 мин	<p>Максимальная длина для разбега является 10-15 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов – в заключительной. При разбеге необходимо пользоваться двумя контрольными отметками: в начале разбега и перед его заключительной частью. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы. В конце разбега, не снижая скорости, выполняется отведение мяча и подход в наиболее удобное положение к фазе финального усилия. Отведение мяча производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину. Выполняется скрестный шаг со скручиванием туловища за счет сохранения оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки и выпуска мяча.</p> <p>Метание выполнять пять раз медленно, а затем пять раз быстро.</p>
4.	Бег 100 м.	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 100 м.
5.	Прыжок в высоту с разбега.	15 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег с 5-9 шагов по прямой линии к планке. Резкое выпрямление толчковой ноги, махом другой ногой и одноименной рукой вверх-вперед у планки. Маховая нога в прыжке переводится за планку, толчковая нога поднимается с поворотом колена и ступни наружу. Рука, одноименная толчковой ноги отводится назад-вверх. При приземлении на маховую ногу туловище повернуто к планке. Высота



	6. Подвижная игра – эстафета 4*100 м.	14 мин	планки увеличивается на 5 см, начиная с 60 см. Прыжки выполняются поочередно с левой и правой стороны по три раза. Участники, получившие эстафетную палочку, бегут вперед и через 100 м передают очередным игрокам. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Выбивалы».	16 мин	Группа делится на три команды. Первая – на одной стороне зала, вторая – на другой стороне, и третья команда размещается в центре зала. За отведённое время нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания. «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* оборудование для прыжков в высоту, резиновый мяч, эстафетная палочка.

### План-конспект занятия №14

*Задачи занятия:*

1. Обучение упражнениям с набивными мячами и технике прыжка в длину с места.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование техники метания и эстафетного бега.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчет. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин. 1 мин. 3 мин.	Физорг- рапорт Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег	2 мин 6 мин	Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба. Семенящий бег, бег с высоким

	3. Упражнения (ОРУ)		10 мин	<p>подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.</p> <p>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p> <p>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине; и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку.</p>
III	<b>Основная часть</b>			
	1. Упражнения набивными мячами	с	5 мин	И.П. – ноги на ширине плеч, руки с набивным мячом подняты над головой: наклоны туловища влево-вправо; и.п. – руки с набивным мячом выпрямлены вперед: приседания; и.п. – набивной мяч на уровне живота: поочередно выпады левой и правой ногой вперёд; и.п. – набивной мяч у правого плеча: вращение мяча восьмёркой справа налево; и.п. – лёжа на коврик с мячом у груди: подъем туловища в сед; и.п. – набивной мяч у бёдер: подъём рук до горизонтального положения. Каждое упражнение выполняется по 10–12 раз.
	2. Бег 1200 м		10 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	3. Метание.		10 мин	Метание выполнять пять раз медленно, а затем пять раз быстро.
	4. Прыжок в длину с места.	с	5 мин	При выполнении прыжка производится большой реверс рук с одновременным отталкиванием обеими ногами, приземление на мягкую опору. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	5. Подвижная игра эстафета «Сумей догнать».	–	10 мин	Игроки выстраиваются друг за другом с интервалом 25 м. По сигналу преподавателя каждый участник начинает преследовать впереди стоящего игрока. Осаленные игроки выбывают из игры, победа присваивается оставшемуся не осаленным игроку.

	6. Подвижная игра «Перестрелка».	21 мин	Группа делится на две команды. С двух сторон зала устанавливаются гимнастические скамейки на расстоянии 1,5 м от стены. По сигналу преподавателя капитаны команд захватывают мяч, лежащий в центре зала, и метают в игроков противоположной команды. Осаленный игрок помещается у стены за гимнастической скамейкой противоположной команды и возвращается в свою команду только в случае, если поймает мяч. Победа присуждается команде, у которой меньше осаленных игроков.
IV	<b>Заключительная часть</b> 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов	5 мин  1 мин	Расслабление и восстановление дыхания.  «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* набивные и баскетбольные мячи.