

### III КУРС

#### Модуль 1. Легкая атлетика (Сентябрь-Октябрь)

##### План-конспект занятия №1-2

Задачи занятия:

1. Развитие скорости и координационных качеств.
2. Совершенствование техники челночного бега и низкого старта.

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 методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Упражнения (ОРУ)	2 мин  6 мин  10 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 подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, 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. 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.
III	<b>Основная часть</b> 1. Правила по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.  2. Техника бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения 400 м.	15 мин  16 мин	Основные положения правил по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.  При низком старте спереди стоящая нога (стартовая колодка) устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы (35-50 см) от стартовой линии, а сзади стоящая – на таком же расстоянии от спереди стоящей ноги (колодки). Ширина между ступнями (осями колодок) – 18-20 см. По команде «Внимание!» студенты отрывают колени сзади стоящей ноги от опоры и поднимают

			<p>при этом таз. Плечи выдвигаются несколько вперед чуть за линию старта. Студенты опираются на руки и ступни ног (колодки). В ожидании стартовой команды, усилия прилагаются на ноги (колодки), где большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. При стартовом сигнале преподавателя студенты мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием от сзади стоящей ноги. Вместе с маховыми движениями вперед сзади стоящей ноги, руки работают разноименно с частотой выше, чем частота ног. Бег 400 м равномерный без ускорения.</p>
	3. Челночный бег 3*10 м	5 мин	<p>Челночный бег выполняется с техникой поворотов в прыжке, где достаточно, чтобы одна нога заступала за ограничительную линию. Для забегов группа распределяется по двое. Пробежать нужно три раза с поворотами между ограничительными линиями.</p>
	4. Бег 100 м.	5 мин	<p>После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 100 м.</p>
	5. Подвижная игра «Выбивалы».	20 мин	<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.	5 мин	<p>Расслабление и восстановление дыхания.</p>
	2. Подведение итогов	1 мин	<p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой по теме «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения».</p>

*Необходимый инвентарь:* секундомер и волейбольный мяч.

#### План-конспект занятия №3-4

*Задачи урока:*

1. Совершенствование техники статических упражнений на силу и метание.
2. Развитие скорости и силовых качеств.
3. Совершенствование техники 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 методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Упражнения (ОРУ)	2 мин  6 мин  10 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 подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, 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. 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.
III	<b>Основная часть</b> 1. Статические силовые упражнения	15 мин	<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. <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 бедра напряжены. Концентрация внимания переходит от бёдер

			<p>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 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	10 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
3.	Метание мяча: 700 г – юноши; 500 г – девушки	10 мин	Максимальная длина для разбега является 13-15 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

			<p>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 60 м.	5 мин	<p>После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 60 м.</p>
	5. Прыжок в длину с разбега.	10 мин	<p>При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полете и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трех попыток.</p>
	6. Подвижная игра: встречная эстафета.	15 мин	<p>Участники, получившие 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.</p>
	7. Подвижная игра «Перестрелка».	15 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	<p>Расслабление и восстановление дыхания.</p>
	2. Подведение итогов	1 мин	<p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.</p>

*Необходимый инвентарь:* секундомер, рулетка, мячи 500г и 700 г, волейбольный мяч, эстафетная палочка.

### План-конспект занятия №5-6

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники метания и эстафетного бега.
2. Развитие выносливости, силы и скорости.
3. Совершенствование техники статических упражнений на силу.

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 методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Упражнения (ОРУ)	2 мин  6 мин  10 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 подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, 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. 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.
III	<b>Основная часть</b> 1. Статические силовые упражнения	15 мин	<b>Упражнение на мышцы рук.</b> И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер: 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. <b>Упражнение на мышцы ног.</b> И.П. – ноги

			<p>на ширине плеч: на выдохе сжимаем ноги, ступни давят в пол, колени с усилием стремятся друг</p> <p>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 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 1200 м	10 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
3.	Метание мяча 300 г	10 мин	Метание выполнять пять раз медленно, а затем пять раз быстро.
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.	10 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег с 5-9 шагов по прямой

			<p>линии к планке, с выпрямлением толчковой ноги и махом другой ноги с движением рукой вверх и затем вперед у планки. Маховая нога в прыжке переводится за планку, толчковая нога поднимается с поворотом колена и ступни наружу, рука толчковой ноги отводится назад вверх. При приземлении на маховую ногу туловище повернуто к планке. Высота планки увеличивается на 5 см, начиная с 60 см. Прыжки выполняются поочередно с левой и с правой стороны по три раза.</p>
	6. Подвижная эстафета 4*100 м.	игра: 10 мин	Участники, получившие палочку, бегут вперед и через 100 метров передают эстафетную палочку очередным игрокам. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Выбивалы».	игра 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.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания.
	2. Подведение итогов	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.

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

### План-конспект занятия №7-8

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами и технике прыжка в длину с места.
2. Развитие общих физических качеств.
3. Совершенствование техники метания 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 методики самостоятельных»



			занятий физическими упражнениями».
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; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов. 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.
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 вперед; и.п. – набивной мяч у правого плеча: вращение мяча восьмеркой справа налево; и.п. – лежа на коврик с мячом у груди: подъем туловища в сед; и.п. – набивной мяч у бедер: подъем рук до горизонтального положения. Каждое упражнение выполняется по 10-12 раз.
	2. Бег 1600 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 выполняется большой реверс рук с одновременным отталкиванием обеими ногами, приземление

	5. Подвижная игра: эстафета «Сумей догнать».	10 мин	на мягкую опору. Фиксируется лучший результат из трех попыток. 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.

## Модуль 2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол (Ноябрь-Декабрь)

### План-конспект занятия №9

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование техники верхней и нижней подачи, имитационных упражнений и игры в волейбол.

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: «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Упражнения (ОРУ)	2 мин  6 мин  10 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 подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, 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. и.п. – в виси: 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.
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 вперед; и.п. – набивной мяч у правого плеча: вращение мяча восьмеркой справа налево; и.п. – лежа на коврик с мячом у груди: подъем туловища в сед; и.п. – набивной мяч у бедер: подъем рук до горизонтального положения. Каждое

	2. Волейбол: – индивидуальные упражнения с мячом	5 мин	упражнение выполняется по 10-12 раз.  Выполнение повторных передач мяча самому себе сверху и снизу на высоту не менее одного метра до момента падения мяча; подачи у стены: верхняя прямая – юноши и нижняя прямая – девушки по 10 раз.
	– передачи мяча в парах;	10 мин	Выполнение верхней и нижней передачи в парах через сетку; отработка подачи, приема мяча, второй передачи. Выполнить по 10 раз.
	– имитационные упражнения;	6 мин	Группа выстраивается в колонну по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной в обратном направлении в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приема мяча снизу и идет в конец колонны.
	– двухсторонняя игра.	30 мин	Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.
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 волейбольные мячи.

### План-конспект занятия №10

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники атакующего удара, нижней прямой и боковой подачи, передачи мяча двумя и одной рукой снизу.
2. Развитие выносливости и координационных качеств.
3. Совершенствование имитационных действий, направленных на повышение технической подготовки в волейболе.

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: «Физическая культура в

			профессиональной деятельности выпускника вуза».
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; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов. 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.
III	<b>Основная часть</b>		
	1. Упражнения скакалкой со	5 мин	Прыжки с направлением вращения скакалки вперед и назад – три подхода по одной минуте с 30-секундным отдыхом между подходами.
	2. Волейбол: – нижняя прямая и боковая подачи;	5 мин	Группа делится на три-четыре колонны по одному и становятся у стены. Игроки поочередно подбрасывают мяч, выполняют замах и удар по мячу о стену нижней прямой подачей, и затем уходят в конец колонны. Группа делится на две шеренги и становятся на обеих сторонах площадки напротив сетки на расстоянии 5-6 м от нее и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку.
	– передача сверху двумя руками;	5 мин	Передача сверху двумя руками выполняется из вертикального положения туловища и ног расположенных на ширине плеч, руки находятся перед лицом и напряжены. С Соприкосновением рук с мячом пальцы рук амортизируют встречное движение с последующим выпрямлением рук, ног и туловища, что придает мячу нужное

	<p>– прием мяча снизу двумя и одной рукой;</p>	5 мин	<p>направление, противоположное изначальному. При передаче основной ударной поверхностью являются указательные и средние пальцы, безымянные пальцы и мизинцы направляют мяч в сторону. При передаче назад игрок поднимает руки тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги и отклоняет туловище вверх-назад с прогибом в грудной части и пояснице.</p> <p>Прием снизу двумя руками выполняется выставленными вперед и соединенными друг с другом кистями мячей, приближающихся на уровне пояса и ниже. При приеме мяча ноги игрока разгибаются, туловище подается вверх и вперед, предплечья рук перемещаются вперед-вверх. Верхняя и нижняя передачи нарабатываются по кругу на месте и в движении. Прием мяча снизу одной рукой выполняется тыльной стороной ладони или кулаком в движении в стороны или в падении вперед, с прогибом туловища в пояснице вниз-вперед и скольжением по площадке.</p> <p>Передача сверху и прием мяча снизу нарабатываются по кругу на месте и в движении.</p>
3.	Атакующий удар.	5 мин	<p>Прямой атакующий удар выполняется с ускоренной ходьбы 2-3 шага и скачка с маховым движением руками сзади вперед-вверх, сильным выпрямлением ног и замахом рук вверх-назад, левая рука отводится в сторону, правая рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч, удар наносится в выбранном направлении.</p>
4.	Имитационные упражнения.	10 мин	<p>Группа делится на две команды и располагается в шеренгах за лицевой линией, по сигналу преподавателя игроки передвигаются бегом к сетке с имитацией определенной передачи и возвращаются обратно спиной вперед.</p>
5.	Эстафета с передачей мяча в парах.	10 мин	<p>По команде «Внимание, марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего неподвижного предмета, оббегают его и затем возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу.</p>

	6. Волейбол: двухсторонняя игра.	16 мин	<p>Правила игры: во время пробежки мяч можно только отбивать, а не перебрасывать; если мяч упал, игрок, уронивший его, должен его поднять и продолжать игру дальше; выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.</p> <p>Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</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, задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* скакалки и волейбольные мячи.

### План-конспект занятия №11

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники боковой и прямой подачи сверху в прыжке, передачи сверху двумя и одной руками.
2. Совершенствование техники нападающего удара с набивными мячами.
3. Совершенствование силовых и координационных качеств.

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: «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза».
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; статическое упражнение: сжатие кулаков на

			<p>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. Упражнения на гибкость.</p>	на 5 мин	<p>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.</p> <p>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 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.</p>



	<p>2. Волейбол: – верхняя боковая и прямая подача в прыжке;</p> <p>– передача сверху в прыжке двумя и одной руками;</p> <p>– имитационные упражнения.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>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>Группа делится на две команды, становится в шеренги на расстоянии 5-6 м друг от друга и выполняет верхнюю боковую и прямую передачу на месте и в прыжке. Группа делится на две шеренги и становится на лицевых линиях площадки и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку.</p> <p>Верхняя передача в прыжке выполняется игроком после передвижения под мяч в прыжке вверх с быстрым выпрямлением согнутых рук в локтевых и лучезапястных суставах над головой в высшей точке прыжка, выше выноса рук при передаче и опоре. Передача сверху одной рукой выполняется в верхней точке прыжка с интенсивным выпрямлением руки и имитацией нападающего удара – «откидкой».</p> <p>Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускороенно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается напротив сетки в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной вперед по направлению назад в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приема мяча снизу и идет в конец колонны.</p> <p>По сигналу из-за линии подаются одновременно два мяча. Игроки каждой команды должны быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки в</p>

	4. Волейбол: двухсторонняя игра.	21 мин	<p>незащищенное место. Правила игры: команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись ее половины площадки или игроков; партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков; игра состоит из трех или пяти партий; ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.</p> <p>Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</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, задания на дом.</p>

*Необходимый инвентарь:* маты, набивные и волейбольные мячи.

### План-конспект занятия №12

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений.
2. Совершенствование координационных качеств.
3. Совершенствование техники игры в волейбол.

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: «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. Упражнения (ОРУ)	2 мин 6 мин 10 мин	<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: 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>

			<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. Прыжки со скакалкой.</p> <p>2. Упражнения на силу.</p>	<p>5 мин</p> <p>25 мин</p>	<p>Прыжки с направлением вращения скакалки вперед и назад – три подхода по одной минуте с 30-секундным отдыхом между подходами.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, на скамье: жим штанги средним хватом.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, на скамье: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – стоя в наклоне на правой ноге, левая рука и левая нога опирается на скамью: тяга гантели. Повторить с другой ноги.</p> <p>И.П. – стоя в наклоне: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – стоя: жим штанги вверх.</p> <p>И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в стороны вверх.</p> <p>И.П. – стоя: сгибание рук со штангой хватом снизу.</p> <p>И.П. – стоя на левой ноге в наклоне, правая рука и правая нога опираются на скамью: выпрямление руки с гантелью назад, локоть неподвижен. Повторить с правой ноги.</p> <p>И.П. – сидя на скамье, предплечья на коленях: сгибание рук в запястьях с гантелями хватом снизу.</p> <p>И.П. – лёжа на наклонной скамье, ноги закреплены сверху: подъём туловища, руки за головой.</p> <p>И.П. – сидя на наклонной скамье, ноги закреплены сверху: опускание туловища назад, руки находятся за головой.</p> <p>И.П. – лёжа на животе, на скамье: подъём туловища, руки за головой.</p> <p>И.П. – стоя: приседание со штангой на спине.</p> <p>И.П. – стоя: выпады одной ногой вперёд со штангой на спине.</p> <p>И.П. – стоя: подъём на носок одной ноги с гантелями в руках.</p>
	<p>3. Волейбол: двусторонняя игра.</p>	<p>30 мин</p>	<p>Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты,</p>

			освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.
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, задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* скакалки, гантели, штанга, волейбольные мячи.

### План-конспект занятия №13

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.

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: «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза».
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; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов. 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.
III	<b>Основная часть</b>		
	1. Упражнения на координацию, силу и гибкость:		

	<p>– С гимнастической палкой;</p>	<p>5 мин</p>	<p>И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, удерживая гимнастическую палку за один конец: вращение восьмеркой попеременно в левую и правую стороны; и.п. – гимнастическая палка лежит на предплечьях вытянутых вперед 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 и вправо; и.п. – руки с гимнастической палкой вверху: приседания; 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; и.п. – гимнастическая палка на ладони вытянутой руки: поочередное удержание ее левой и правой рукой; 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>
	<p>– С гантелями;</p>	<p>20 мин</p>	<p>И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: сгибание рук с гантелями хватом снизу. И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперед, гантеля в правой руке: выпрямление руки с гантелью назад, локоть неподвижен. Повторить с правой ноги, гантеля в левой руке. И.П. – стоя: жим гантелей вверх. И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в стороны, вверх. И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперед: тяга гантели правой рукой. Повторить с правой ноги: тяга гантели левой рукой. И.П. – стоя в наклоне вперед: разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – лёжа на спине: жим гантелей вверх. И.П. – лёжа на спине: разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой: подъём туловища в сед. И.П. – лёжа на спине ноги выпрямлены, руки вдоль туловища: подъём ног до вертикального положения. И.П. – лёжа на спине, руки за головой, правая нога согнута, стопа – на колене левой ноги: подъём туловища до касания левым локтем правого колена. Повторить с левой ноги. И.П. – полулёжа на левом предплечье, левая нога согнута,</p>

			<p>правая выпрямлена: подъём правой ноги до вертикального положения. Повторить с левой ноги. И.П. – лёжа на животе, руки за головой: подъём туловища. И.П. – лёжа на животе, руки вдоль туловища: подъём ног. И.П. – стоя, предплечья рук прижаты к туловищу: сгибание и разгибание кистей. И.П. – стоя: приседание с гантелями в руках. И.П. – стоя: поочередно выпады одной ногой вперёд с гантелями в руках. И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъём на носки с гантелями в руках. Упражнения выполняются с каждой стороны по 10 раз, дыхание произвольное.</p>
–	С обручем;	2 мин	Вращение обруча в течение одной минуты влево; в течение одной минуты вправо.
–	На гибкость.	5 мин	<p>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.</p> <p>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 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 пятки, 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,</p>

			<p>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>
	2. Баскетбол: – Техника бросков;	10 мин	Группа делится на две команды и поочередно выполняет броски в кольцо со штрафной линии в три подхода по 10 раз. Требуется 14 попаданий. Затем каждый участник выполняет по 5 бросков с пяти точек. Требуется 10 попаданий.
	– Передача мяча;	5 мин	В парах выполняется передача мяча с 1 м. Требуется 24 передачи за 30 секунд.
	– Ведение мяча;	5 мин	Ведение мяча змейкой (обводкой предметов) на противоположную часть площадки с броском в кольцо и обратно.
	– Двухсторонняя игра.	9 мин	Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.
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:* гимнастические палки, гантели (0,5-1,5 кг для девушек, 3-5 кг для юношей), штанга, обручи и баскетбольные мячи.

### План-конспект занятия №14

*Задачи занятия:*

1. Развитие основных физических качеств.
2. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча и снизу и защитных действий.
3. Совершенствование навыка игры в баскетбол.

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: «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Упражнения (ОРУ)	2 мин  6 мин  10 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 подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, 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. и.п. – в виси: 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.
III	<b>Основная часть:</b> 1. Баскетбол: – Техника бросков одной рукой от плеча и снизу;  – Защитные действия – выбивание и вырывание;	5 мин  5 мин	На каждого занимающегося мяч. С указанных точек он выполняет бросок с места и сам подбирает свободный мяч. За текущее время определяется самый результативный игрок.  Выбивание и вырывание выполняется в парах резким движением на себя при захвате мяча одной рукой сверху, а другой



			<p>снизу. По сигналу игроки пытаются овладеть мячом. Овладевший мячом атакует корзину, второй выполняет функцию защитника.</p>
	– Передача двумя руками от груди и снизу;	5 мин	Четыре-пять занимающихся выстраиваются в колонну по одному. Впереди – один водящий. Последний змейкой обегает стоящих в колонне и получает мяч от водящего, выполняет два шага и возвращает его обратно двумя руками снизу.
	– Ведение мяча (дриблинг), двух мячей.	5 мин	Ведение с обводкой препятствий в средней стойке. Нужно начинать шагом и постепенно увеличивать скорость, в ведении перевод мяча с правой руки на левую и наоборот.
2.	Упражнения набивными мячами.	с 10 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 вперед; и.п. – набивной мяч у правого плеча: вращение мяча восьмеркой справа налево; и.п. – лежа на коврик с мячом у груди: подъем туловища в сед; и.п. – набивной мяч у бедер: подъем рук до горизонтального положения. Каждое упражнение выполняется по 10-12 раз.
3.	Эстафета «Передача мяча в парах».	5 мин	По сигналу игроки разных команд в парах выполняют передачу мяча избранным способом, перемещаясь приставным шагом до флажка и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующей паре игроков и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, которая раньше выполнила перемещение с передачами мяча.
4.	Подвижная игра «Действия трех нападающих против двух защитников».	10 мин	Нападающие выполняют ведение с передачами с центральной полосы площадки для броска мяча в корзину. Игрок, попавший в корзину, получает два очка. Если один из защитников выводит мяч за пределы центральной линии площадки, то он получает одно очко и меняется с одним из нападающих игроков. Игра проводится по правилам баскетбола.

	5. Односторонняя игра 5*5.	16 мин	Выигрывает участник, получивший большее количество очков.  Группа делится на 3 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий под руководством преподавателя. Игра с применением зонного прессинга в защите с активной игрой нападающих.
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, задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* набивные и волейбольные мячи, флажки.

### План-конспект занятия №15

*Задачи занятия:*

1. Развитие основных физических качеств.
2. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча и сверху.
3. Совершенствование техники добивания мяча и броска одной рукой сверху в прыжке, защитного действия – перехват и накрывание.

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: «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Упражнения (ОРУ)	2 мин  6 мин  10 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 подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, 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. 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.
III	<b>Основная часть:</b>		
	1. Баскетбол: – Техника бросков – добивание мяча и одной рукой сверху в прыжке;	5 мин	В парах продвижение вдоль площадки, применяя передачи мяча, затем выполнение броска в корзину.
	– Защитные действия – перехват и накрывание;	5 мин	Броски выполняются с сопротивлением. В паре становятся разные по росту игроки. Игрок более высокого роста отрабатывает накрывание, а игрок меньшего – перехват перед броском.
	– Передача одной рукой сверху и от плеча;	10 мин	Группа становится в круг. Мяч передается по кругу каждому из игроков (или через одного) одной рукой от плеча (сверху) в одну и другую стороны. Изменять направление передач можно как по сигналу, так и произвольно.
2. Эстафета с двумя мячами.	6 мин	По сигналу игроки разных команд выполняют ведение двух мячей до флажка, возвращаются в свою команду. Передают мячи следующему игроку и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, раньше закончившая ведение мяча.	
3. Подвижная игра «Штрафной бросок».	10 мин	Занимающиеся студенты разбиваются на команды в зависимости от количества щитов в зале. Выполнение двух штрафных бросков подряд. Команда, быстрее набравшая 10 очков побеждает.	
4. Двухсторонняя игра.	25 мин	Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.	
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, задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* набивные и баскетбольные мячи.

## План-конспект занятия №16

Задачи занятия:

1. Развитие основных физических качеств.
2. Совершенствование навыка игры в баскетбол.

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: «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Упражнения (ОРУ)	2 мин  6 мин  10 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 подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, 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. и.п. – в виси: 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.
III	<b>Основная часть</b> 1. Прыжки со скакалкой.  2. Упражнения на силу.	5 мин  25 мин	Прыжки с направлением вращения скакалки вперед и назад – три подхода по одной минуте с 30-секундным отдыхом между подходами.  И.П. – лёжа на спине, на скамье: жим штанги средним хватом. И.П. – лёжа на спине, на скамье: разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя в наклоне на правой ноге, левая рука и левая нога опирается на скамью: тяга гантели. Повторить с другой ноги. И.П. – стоя в наклоне: разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя: жим штанги вверх. И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в

	3. Баскетбол: двусторонняя игра.	30 мин	<p>стороны вверх. И.П. – стоя: сгибание рук со штангой хватом снизу. И.П. – стоя на левой ноге в наклоне, правая рука и правая нога опираются на скамью: выпрямление руки с гантелью назад, локоть неподвижен. Повторить с правой ноги. И.П. – сидя на скамье, предплечья на коленях: сгибание рук в запястьях с гантелями хватом снизу. И.П. – лёжа на наклонной скамье, ноги закреплены сверху: подъём туловища, руки за головой. И.П. – сидя на наклонной скамье, ноги закреплены сверху: опускание туловища назад, руки находятся за головой. И.П. – лёжа на животе, на скамье: подъём туловища, руки за головой. И.П. – стоя: приседание со штангой на спине. И.П. – стоя: выпады одной ногой вперёд со штангой на спине. И.П. – стоя: подъём на носок одной ноги с гантелями в руках.</p> <p>Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</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, задания на дом.</p>

*Необходимый инвентарь:* скакалки, штанга, гантели, баскетбольный мяч.

### Модуль 3. Гимнастика (Февраль-Март)

#### План-конспект занятия №17-18

Задачи занятия:

1. Гимнастические упражнения на матах
2. Развитие быстроты и координации.
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: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	2 мин  6 мин  10 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.  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. Упражнения на гибкость.	15 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 является предотвращение функциональных

	<p>2. Гимнастические упражнения на матах</p>	<p>26 мин</p>	<p>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>Кувырок вперед. Для того чтобы выполнить кувырок вперед, необходимо сесть на корточки, поставив руки на ширине впереди 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</p>
--	--	---------------	--

			<p>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 две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</p>
	3. Волейбол: двухсторонняя игра.	20 мин	
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, волейбольный мяч.

### План-конспект занятия №19-20

*Задачи занятия:*

1. Развитие основных физических качеств.
2. Выполнение упражнений на силу, гибкость и аэробную выносливость.

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: «Планирование объема и интенсивности физических упражнений».



II	<p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. Разминочный бег.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов</p>	<p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>10 мин</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>
III	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Комплекс гимнастических упражнений.</p>	<p>20 мин</p>	<p>И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: сгибание рук с гантелями хватом снизу.</p> <p>И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд, гантеля в правой руке: выпрямление руки с гантелью назад, локоть неподвижен. Повторить с правой ноги, гантеля в левой руке.</p> <p>И.П. – стоя: жим гантелей вверх.</p> <p>И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в стороны, вверх.</p> <p>И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд: тяга гантели правой рукой. Повторить с правой ноги: тяга гантели левой рукой.</p> <p>И.П. – стоя в наклоне вперёд: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – лёжа на спине: жим гантелей вверх.</p> <p>И.П. – лёжа на спине: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой: подъём туловища в сед.</p> <p>И.П. – лёжа на спине ноги выпрямлены, руки вдоль туловища: подъём ног до вертикального положения.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, руки за головой, правая нога согнута, стопа – на колене левой ноги: подъём туловища до касания левым локтем правого колена. Повторить с левой ноги.</p> <p>И.П. – полулёжа на левом предплечье, левая нога согнута, правая выпрямлена: подъём правой ноги до вертикального положения.</p>

	<p>2. Подтягивание на перекладине (юноши); подъем в сед и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (девушки).</p> <p>3. Упражнения на гибкость.</p> <p>4. Бег.</p>	<p>20 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Повторить с левой ноги. И.П. – лёжа на животе, руки за головой: подъем туловища. И.П. – лёжа на животе, руки вдоль туловища: подъем ног. И.П. – стоя, предплечья рук прижаты к туловищу: сгибание и разгибание кистей. И.П. – стоя: приседание с гантелями в руках. И.П. – стоя: поочередно выпады одной ногой вперед с гантелями в руках. И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъем на носки с гантелями в руках. Упражнения выполняются с каждой стороны по 10 раз, дыхание произвольное.</p> <p>Группа с расчетом делится на первый и второй номер, первые выполняют упражнения, вторые подсчитывают количество выполненных подтягиваний (подъемов туловища), после чего меняются местами.</p> <p>И.п. – стоя: на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки. Выполнение упражнения с определением по разметке глубины наклона.</p> <p>Бег выполнять в колонну по одному; можно переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость.</p>
IV	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p>2. Подведение итогов</p>	<p>5 мин</p> <p>1 мин</p>	<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.

### План-конспект занятия № 21-22

*Задачи занятия:*

1. Развитие гибкости и упражнения на растяжку.
2. Развитие выносливости.
3. Совершенствование выполнения упражнений для коррекции осанки в положении лежа.

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: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	2 мин  6 мин  10 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.  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	на 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 является предотвращение функциональных расстройств органов брюшной полости. Дыхание – верхнее, грудью. 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

	<p>2. Упражнения для коррекции осанки в положении лежа.</p>	<p>15 мин</p>	<p>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>Из и.п. – лежа на животе, руки в стороны, прогнуться вверх, поднимая и удерживая руки, ноги, туловище и голову в течение 3-5 секунд.</p> <p>Из и.п. – лежа на животе, руки вверх, прогнуться вверх, поднимая голову, руки, туловище и ноги вверх, при этом выполняя одновременные скрестные движения руками и ногами по 10-12 раз.</p> <p>Из и.п. – лежа на животе, согнутые руки упираются о пол возле пояса, прогнуться вверх, поднимая туловище и выпрямляя руки в течение 3-5 секунд.</p> <p>Из и.п. – лежа на животе, руки в стороны, поочередное касание ногами разноименных рук по 10-12 раз.</p> <p>Из и.п. – лежа на спине, руки вверх, поворот направо в положении лежа на животе, затем поворот направо в положении лежа на</p>
--	---	---------------	---

	3. Подвижная игра «Выбивалы»	15 мин	спине. То же, но поворот налево. Упражнение выполняется по 5 раз в каждую сторону.  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 выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.
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, мяч.

### План-конспект занятия № 23-24

*Задачи занятия:*

1. Развитие силовых и координационных качеств.
2. Обучение упражнениям для коррекции осанки в положении сидя.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт. Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».
	2. Задачи на занятие.	1 мин	
	3. Беседа.	3 мин	
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. 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.  Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.
	2. Разминочный бег	6 мин	
	3. Общеразвивающие	10 мин	

	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	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения на силу и выносливость.</p>	20 мин	<p>И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: сгибание рук с гантелями хватом снизу.</p> <p>И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд, гантеля в правой руке: выпрямление руки с гантелью назад, локоть неподвижен. Повторить с правой ноги, гантеля в левой руке.</p> <p>И.П. – стоя: жим гантелей вверх.</p> <p>И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в стороны, вверх.</p> <p>И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд: тяга гантели правой рукой. Повторить с правой ноги: тяга гантели левой рукой.</p> <p>И.П. – стоя в наклоне вперёд: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – лёжа на спине: жим гантелей вверх.</p> <p>И.П. – лёжа на спине: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой: подъём туловища в сед.</p> <p>И.П. – лёжа на спине ноги выпрямлены, руки вдоль туловища: подъём ног до вертикального положения.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, руки за головой, правая нога согнута, стопа – на колене левой ноги: подъём туловища до касания левым локтем правого колена. Повторить с левой ноги.</p> <p>И.П. – полулёжа на левом предплечье, левая нога согнута, правая выпрямлена: подъём правой ноги до вертикального положения. Повторить с левой ноги.</p> <p>И.П. – лёжа на животе, руки за головой: подъём туловища.</p> <p>И.П. – лёжа на животе, руки вдоль туловища: подъём ног.</p> <p>И.П. – стоя, предплечья рук прижаты к</p>

	<p>2. Упражнения для коррекции осанки в положении сидя и стоя.</p>	<p>20 мин</p>	<p>туловищу: сгибание и разгибание кистей. И.П. – стоя: приседание с гантелями в руках. И.П. – стоя: поочередно выпады одной ногой вперёд с гантелями в руках. И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъём на носки с гантелями в руках. Упражнения выполняются с каждой стороны по 10 раз, дыхание произвольное.</p> <p>Из и.п. – идя на гимнастической скамье, поднять руки в стороны вверх, лопатки свести и сгибая руки, положить ладони на лопатки, локти максимально отвести назад. Из и.п. – сидя на стуле, руки опираются о сиденье, локти отведены назад, сильно прогнуться в грудной части позвоночника, откинув голову назад. Из и.п. – сидя на стуле, руки свободно, выполнить поворот направо, максимально скрутив туловище, затем выполнить поворот налево. Из и.п. – сед на пятках, руки сзади сцеплены в «замок», лопатки сведены, голова прямо, руки отводятся назад-вверх как можно выше. Из и.п. – сед на пятках, руки сзади сцеплены в «замок», лопатки сведены, голова прямо, выполнить наклон вперед касаясь лбом пола, руки отведены назад-вверх, таз от пяток не отрывается. Из и.п. – стоя ступни ног вместе, правая рука вытянута вверх, руки сгибаются в локтевых суставах и пальцы рук соединяются за спиной в «замок». Из и.п. – стоя ступни ног вместе, плечи выдвигаются вперед, затем вверх и назад. Из и.п. – стоя ступни ног вместе, прислонившись к стене в положении правильной осанки, выполняется шаг вперед с сохранением позы и проверкой правильности осанки. Из и.п. – стоя ступни ног вместе, прислонившись к стене в положении правильной осанки, на голове лежит книга, выполняется ходьба по комнате в полуприседе и в глубоком приседе с подъёмом рук в стороны, вперед и вверх. Каждое упражнение выполняется по 10-12 раз.</p>
	<p>3. Волейбол:</p>	<p>20 мин</p>	<p>Группа делится на две команды. Команды</p>

	двухсторонняя игра.		выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.
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:* гантели, гимнастические маты, волейбольный мяч.

### План-конспект занятия №25

Итоговое занятие

*Задачи занятия:*

1. Выполнение контрольных упражнений.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт. Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».
	2. Задачи на занятие.	1 мин	
	3. Беседа.	3 мин	
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. 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.  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.
	2. Разминочный бег	6 мин	
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	10 мин	
III	<b>Основная часть</b> 2. Контрольная сдача нормативов	60 мин	
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.
--	----------------------	-------	---

## Модуль 4. Спортивные игры (футбол, бадминтон) (Апрель-Май)

### План-конспект занятия № 26

*Задачи занятия:*

1. Обучение удару по мячу внутренней и средней частью подъёма, ведению и приему катящегося и низко идущего мяча.
2. Развитие быстроты, координационных качеств и скоростной выносливости.
3. Обучение ловле катящегося мяча снизу, жонглированию мячом стопой, упражнениям на силу и точность ударов.

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: «Туризм, спортивное ориентирование»
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	2 мин  6 мин  10 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.  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. Мини-футбол: – Техника удара внутренней частью подъёма;	5 мин	При ударе внутренней частью подъёма разбег выполняется под углом 45° по отношению к мячу и цели. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена. Удар выполняется внутренней частью подъёма ноги при ударах по воротам с разных дистанций.

	– Техника удара средней частью подъема;	5 мин	При ударе средней частью подъема направление разбега, мяч и цель находятся на одной линии. Опорная нога ставится на 10-15 см от мяча. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет наносить удар достаточно точно, что увеличивает его силу по сравнению с другими способами. Выполняется по неподвижному мячу.
	– Ведение мяча внутренней частью подъема;	5 мин	Ведение мяча на противоположную сторону площадки и обратно.
	– Прием катящегося и низко идущего мяча;	6 мин	Остановка мяча внутренней стороной стопы выполняется в парах. Игрок некоторое время сопровождает мяч, затем передает его на ноги партнеру.
	– Ловля катящегося мяча снизу.	5 мин	При ловле катящихся, опускающихся и низко летящих навстречу мячей вратарь наклоняется вперед, опускает руки и подхватывает мяч, после чего подтягивает его к животу. Выполняется каждым учащимся в порядке очереди.
2.	Упражнения на силу и точность:		
	– «Кто точнее»;	10 мин	Из стоек устанавливаются трое ворот, перед которыми находятся трое игроков для нанесения ударов по мячу. Мяч, пролетая сквозь ворота, попадает второму игроку, затем следующему. Игроки выполняют задание по остановке и удару мячом по воротам. Упражнение выполняется как в одну, так и в обратную сторону. Подсчитывается количество попаданий.
	– «Передай передачу партнеру».	15 мин	Упражнение проводится на половине площадки четырьмя-пятью игроками, которые по сигналу начинают передвигаться в разных направлениях, передавая в движении мяч в порядке ранее сделанного расчета: с 1-го до 5-го номера, с последующим мгновенным рывком на свободное место. Упражнение отрабатывает прием и передачу мяча на скорости, а также развивает скоростную выносливость.
3.	Подвижная игра «Жонглирование стопой».	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование (передачу самому себе) мяча стопой. Победа присуждается команде,

			игроки которой выполняют большее количество передач.
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, задание на дом.

*Необходимый инвентарь:* флажки и футбольные мячи.

### План-конспект занятия № 27

*Задачи занятия:*

1. Обучение удару по мячу внешне частью подъема и носком, приему мяча средней высоты.
2. Развитие быстроты и координационных качеств.
3. Обучение ловле катящегося мяча в приседе, упражнениям на силу и точность ударов.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Туризм, спортивное ориентирование».
	2. Задачи на занятие.	1 мин	
	3. Беседа.	3 мин	
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. 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.  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.
	2. Разминочный бег	6 мин	
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	10 мин	
III	<b>Основная часть</b> 1. Мини-футбол: – Техника удара внешней частью подъёма;	5 мин	Во время ударного движения внешней частью подъема голень и стопа бьющей ноги поворачивается внутрь. Удар выполняется с центральной линии, по воротам с закручиванием мяча.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Техника удара носком;</li> <li>– Ведение мяча внешней частью подъема;</li> <li>– Прием мяча средней высоты;</li> <li>– Ловля катящегося мяча в приседе.</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Удар носком выполняется в парах, с выбиванием мяча у противника в выпаде, и при атаке с близкого расстояния по воротам.</p> <p>Ведение мяча на противоположную часть площадки с заданным ударом в ворота и обратно.</p> <p>В парах мяч подается игроком на высоте бедра и принимается другим игроком остановкой бедром. Для уменьшения отскока мяча нога незначительно подается назад. При подаче мяча на уровне груди верхняя часть туловища наклоняется вперед.</p> <p>При ловле катящегося мяча выполняется присед на развернутой на 50-80 градусов ноге. Вторая нога, согнутая в колене, также разворачивается. Опущенными вниз руками игрок выполняет захват мяча. Выполняется каждым учащимся в порядке очереди.</p>
	<p>2. Упражнения на силу и точность ударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Удар «с подрезкой»;</li> </ul>	<p>10 мин</p>	<p>На площадке устанавливается шесть стоек, выполняющих функцию ворот. Размеры устанавливаются в зависимости от поставленных задач. Участники разбиваются на несколько групп по три человека и встают на угловых отметках, в воротах – вратари. Игроки поочередно, резаными ударами внешней или внутренней частью подъема с места направляют мяч в ворота. Вратари после ловли мяча возвращают мяч игрокам, которые снова направляют мяч в ворота заданным ударом.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Двое против двух».</li> </ul>	<p>10 мин</p>	<p>В игре участвуют по два игрока на каждой половине площадки, которая также делится пополам, на углах устанавливаются четыре стойки с флажками в качестве ворот. Игроки одной команды играют на своей половине поля, не переходя на среднюю линию, и пытаются забить мяч за линию между стойками другой команды. За каждый забитый гол с одного касания команда получает 2 очка, за гол, забитый со второго касания, – 1 очко. В случае, если команда не сумеет перебить мяч со второго</p>

	3. Эстафета с ведением мяча.	10 мин	касания в сторону соперника, она наказывается штрафным очком. По сигналу игроки команд выполняют ведение мяча каждый к своим воротам, стараясь забить мяч, и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в ворота.
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, задание на дом.

*Необходимый инвентарь:* флажки и футбольные мячи.

### План-конспект занятия № 28

*Задачи занятия:*

1. Выполнение контрольных упражнений на силу, гибкость и аэробную выносливость.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование техники вбрасывания мяча и игры в футбол.

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: «Туризм, спортивное ориентирование».
II	<b>Подготовительная часть</b>		
	1. 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.
	2. Разминочный бег	6 мин	Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	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; статическое упражнение: сжатие

			кулаков на девять дыхательных циклов.
Ш	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Контрольные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>– Подъем в сед и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (девушки);</li> <li>– Стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки;</li> <li>– 12-минутный бег.</li> </ul> <p>2. Мини-футбол: вбрасывание и двухсторонняя игра.</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>12 мин</p> <p>19 мин</p>	<p>Группа расчетом делится на первый-второй. Первые выполняют контрольные упражнения, вторые подсчитывают количество выполненных подтягиваний до касания подбородком перекладины, после чего меняются местами.</p> <p>Выполнение контрольного упражнения с подсчетом количества.</p> <p>Выполнение контрольного упражнения с определением по разметке глубины наклона.</p> <p>Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость.</p> <p>Бросок начинается с быстрого выпрямления ног, туловища, рук и заканчивается кистевым движением в сторону вбрасывания. Выполняется по 10 раз. Группа делится на две команды, которые выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от занятий, под руководством преподавателя.</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, задание на дом.

*Необходимый инвентарь:* секундомер, линейка и футбольные мячи.

### План-конспект занятия № 29

*Задачи занятия:*

1. Обучение удару и остановки мяча внутренней частью стопы.
2. Развитие быстроты и координационных качеств.
3. Обучение ловле мяча сверху, упражнениям на силу и точность ударов.
4. Развитие тактических навыков, точности и силы ударов по воротам.

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: «Туризм, спортивное ориентирование».
II	<b>Подготовительная часть</b>		
	1. 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.
	2. Разминочный бег	6 мин	Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	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; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	<b>Основная часть</b>		
	1. Мини-футбол: – Техника удара внутренней частью стопы «щечкой»;	5 мин	Удар «Щечкой» выполняется внутренней частью напряженной стопы, вывернутой наружу. Считается, что самые точные передачи мяча выполняются «щечкой». Каждый учащийся выполняет по 10 ударов по воротам, ассистент передает мяч на удар сбоку.



	– Ведение мяча серединой подъема;	5 мин	Ведение мяча змейкой (с обводкой предметов) на противоположную часть площадки с ударом мяча в ворота и обратно.
	– Остановка мяча внутренней стороной стопы;	5 мин	Остановка мяча внутренней стороной стопы выполняется в парах при приеме катящихся и летящих мячей. В момент соприкосновения мяча и развернутой стопы нога отводится назад до уровня опорной.
	– Ловля мяча сверху;	5 мин	При ловле мяча сверху на уровне груди и головы, а также высоколетящих и опускающихся мячей выполняется вынос вперед и вверх согнутых рук. Ладони обращены к мячу с расставленными и полусогнутыми пальцами в виде полусферы. Мяч обхватывается пальцами спереди и сбоку, кисти при этом сближаются. Игрок, выполняющий функции вратаря, сгибает руки и подтягивает мяч к груди. Ловлю двумя руками сверху делают в прыжке, толчком с одной с одной или двух ног. Выполняется каждым учащимся в порядке очереди.
2. Упражнения на силу и точность ударов:	– «Пять на пять с одним вратарем»;	10 мин	Учащиеся разбиваются по пять человек в каждой команде на половине площадки с одними воротами. Перед выполнением упражнения команды определяют, какая команда играет в нападении или защите. Нападающие начинают ведение мяча с центра площадки. Защитники пытаются отобрать мяч и вывести за середину площадки, после выведения они становятся нападающими. После каждого забитого мяча команды меняются ролями. Упражнение проводится судьями из своих студентов, освобожденных от практических занятий, под руководством преподавателя, по правилам футбола.
	– «Бейте в угол».	10 мин	На каждой половине площадки сбоку устанавливают по две пары ворот из подставок с флажками, включая обычные ворота в конце площадки. Участники разбиваются на команды по шесть человек. Упражнение выполняется по правилам футбола, но без вратарей. Выходить за линии площадки запрещено, в случае выхода команда-нарушитель наказывается

	3. Подвижная игра «Салки с ведением мяча».	21 мин	штрафным ударом. Игра продолжается до взятия большего количества ворот. Взятие ворот считается тогда, когда мяч попадет в одни из ворот ударом нападающей команды.  По сигналу участники выполняют ведение мяча, водящий пытается осалить игроков, не прерывая ведение мяча.
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, задание на дом.

*Необходимый инвентарь:* флажки и футбольные мячи.

### План-конспект занятия № 30

*Задачи занятия:*

1. Обучение технике выполнения высоко-далекой подачи, укороченного удара сверху и высоко-далекого атакующего удара.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Воспитание аэробной выносливости.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические рекомендации
I	<b>Вводная часть</b> 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Туризм, спортивное ориентирование».
	2. Задачи на занятие.	1 мин	
	3. Беседа.	3 мин	
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. 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.  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.
	2. Разминочный бег	6 мин	
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	10 мин	
III	<b>Основная часть</b>		

1. Бадминтон: – Высоко-далекая подача;	5 мин	Высоко-далекая подача выполняется с выдвиганием вперед правого плеча, с направленной вперед тыльной стороны кисти, ударом снизу, по 10 раз.
– Укороченный удар сверху;	5 мин	Удар выполняется справа, лицевой стороной ракетки, с выдвиганием вперед левого плеча и с развернутой кистью правой руки вперед по направлению удара, сверху вниз, рядом с сеткой.
– Высоко-далекий атакующий удар.	5 мин	Высоко-далекий удар выполняется также с выдвиганием левого плеча сверху вниз, но волан летит с большой скоростью на высоте четырех метров к задней линии площадки соперников.
2. Упражнения набивными мячами.	с 10 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 вперед; и.п. – набивной мяч у правого плеча: вращение мяча восьмёркой справа налево; и.п. – лёжа на коврике 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.
3. Комбинация «Короткий удар – высокий атакующий удар у сетки».	10 мин	Игроки работают в парах: первый игрок выполняет высоко-далекую подачу с задней линии; второй игрок – укороченный удар сверху с задней линии; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – высоко-далекий атакующий удар от сетки; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – укороченный удар сверху; первый игрок – высоко-далекий атакующий удар от сетки, и второй игрок заканчивает комбинацию укороченным ударом сверху, выполняя продольное перемещение.
4. Подвижные игры: – Жонглирование воланом верхнее;	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом (передачу самому себе) открытой стороной ракетки. Победа присуждается команде, игроки которой выполняют большее количество передач.
– «Движение по кругу».	16 мин	В игре участвуют три игрока, которые после

			подачи выполняют удар и передвигаются по кругу, с одной стороны сетки на другую, меняя друг друга. Победа присуждается игроку, выполнявшему большее количество ударов.
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, задание на дом.

*Необходимый инвентарь:* набивные мячи, ракетки и воланы.

### План-конспект занятия № 31

*Задачи занятия:*

1. Обучение технике выполнения короткой подачи, удара «подставка» и атакующего удара «смерш».
2. Развитие быстроты и координационных качеств.
3. Воспитание аэробной выносливости.

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: «Туризм, спортивное ориентирование».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	2 мин  6 мин  10 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.  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. Бадминтон: – короткая подача;	5 мин	Короткая подача выполняется с выдвижением правого плеча и выносом руки вперед тыльной стороной кисти с

	– удар «подставка»;	5 мин	подачей волана низко над сеткой в близкую от передней линии зону. Удар «подставка» выполняется недалеко от сетки с целью остановки волана, который сразу же падает вниз около сетки.
	– удар «смерш».	5 мин	Атакующий удар «смерш» выполняется с выдвиганием левого плеча и мощным разворотом правой кисти руки вперед с резким направлением лицевой стороной ракетки вниз. Подача и удары выполняются в парах через сетку, на определенной дистанции от сетки, в зависимости от назначения удара или подачи.
	2. Комбинация «смерш» – короткий удар – «подставка».	10 мин	Игроки работают в парах: первый игрок выполняет высоко-далекую подачу с задней линии; второй игрок – «смерш»; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – «подставка»; первый игрок – высоко-далекий удар от сетки и второй игрок заканчивает комбинацию ударом «смерш».
	3. Подвижные игры: – Жонглирование воланом никое;	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом (передачу самому себе) открытой стороной ракетки между ногами. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.
	– «Касание сетки».	10 мин	В игре участвуют два игрока, которые после выполнения удара по высокой траектории с середины площадки, подбегают к сетке, касаются ее ракеткой сетки и бегут обратно. Победа присуждается игроку, выполнившему большее количество касаний.
	4. Игры в парах «Бок о бок».	16 мин	Двухсторонняя игра в парном разряде, где игроки играют только на своей половине площадки.
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, задание на дом.

*Необходимый инвентарь:* ракетки и воланы.

### План-конспект занятий № 32

*Задачи занятия:*

1. Обучение технике выполнения плоской подачи, удара «свеча» и высоко-далекого защитного удара.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон.

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: «Туризм, спортивное ориентирование».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	2 мин  6 мин  10 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.  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. Бадминтон: – Плоская подача;  – Удар «свеча»;  – Высоко-далекий защитный удар.  2. Упражнения с	5 мин  5 мин  5 мин  10 мин	Плоская подача волана выполняется по низкой траектории, параллельной полу площадки к задней линии.  Удар «свеча» выполняется откидкой от сетки, с выдвиганием левого плеча снизу-вверх, волан летит на высоте двух-трех метров к задней линии площадки соперников.  При высоко-далеком защитном ударе волан посылают по значительно высшей траектории, с более долгим полетом, чем при высоко-далеком атакующем ударе.  И.П. – ноги на ширине плеч, руки с

	набивными мячами.		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 вперед; 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.
	3. Комбинация «Короткий удар на сетке – высокий удар от сетки».	10 мин	Игроки работают в парах: первый игрок выполняет плоскую подачу с задней линии; второй игрок – высоко-далекий атакующий удар от сетки; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – укороченный удар сверху на сетке; первый игрок – высоко-далекий защитный удар от сетки; второй игрок заканчивает комбинацию высоко-далеким атакующим ударом, выполняя диагональное перемещение.
	4. Подвижные игры: – Жонглирование воланом в парах;	15 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом в парах открытой стороной ракетки из-за спины и между ногами. Победа присуждается команде, игроки которой выполняют большее количество передач.
	– Двухсторонняя игра двумя воланами.	11 мин	Группа делится на смешанные команды. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.
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, задание на дом.

*Необходимый инвентарь:* набивные мячи, ракетки и воланы.

### План-конспект занятия № 33

*Задачи занятия:*

1. Обучение технике выполнения прострельной подачи, плоского удара и удара «в пол».
2. Развитие быстроты и координационных качеств.
3. Воспитание аэробной выносливости.

4. Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон.

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: «Туризм, спортивное ориентирование».
II	<b>Подготовительная часть</b> 1. Строевые упражнения  2. Разминочный бег  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	2 мин  6 мин  10 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.  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. Бадминтон: – прострельная подача;  – плоский удар;  – удар «в пол поля».  2. Комбинации «смерш» – удар «в пол поля» – высокий удар от сетки.	5 мин  5 мин  5 мин  10 мин	Прострельная подача выполняется с быстрым направлением волана на высоте 3-4 м от поверхности площадки к задней линии.  Плоский удар выполняется по горизонтальной траектории практически параллельно поверхности площадки с задней линии и у сетки.  Удар «в пол поля» выполняется в зону у боковой линии в трех метрах от сетки.  Игроки работают в парах: первый игрок выполняет прострельную подачу с задней линии площадки; второй игрок – удар «смерш»; первый игрок – удар «в пол поля»; второй игрок – высоко-далекий защитный удар от сетки; первый игрок – «удар «смерш»; второй игрок – удар «в пол поля»; первый игрок – высоко-далекий атакующий удар; второй игрок заканчивает



	<p>3. Подвижные игры: – Жонглирование воланом в парах;</p> <p>4. Бадминтон: двухсторонняя игра.</p>	<p>15 мин</p> <p>16 мин</p>	<p>комбинацию ударом «смерш», выполняя продольное перемещение.</p> <p>По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом в парах открытой стороной ракетки. Победа присуждается команде, игроки которой выполняют большее количество передач.</p> <p>Двухсторонняя игра с циклическими взаимодействием выполняется в непрерывном перемещении, со сменой позиций между игроками, не приближаясь менее, чем на три метра друг к другу. Группа делится на смешанные команды. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</p>
IV	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p>2. Подведение итогов</p>	<p>5 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Расслабление и восстановление дыхания</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.</p>

*Необходимый инвентарь:* ракетки и воланы.