Российская Академия Естествознания
Издательский дом Академии Естествознания

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет» (ГАОУ ВО МГПУ)
Педагогический институт физической культуры и спорта

С.А. Литвинов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ
ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Учебное пособие
для студентов высших образовательных учреждений
физической культуры и спорта

Москва
2016

УДК 378
ББК 74,480,0559
Л65

Рецензенты:

Овчинников Н.Д. – доктор медицинских наук, профессор;

Усков В.А. – доктор педагогических наук, профессор, академик МАНПО

Литвинов С.А.

Л65 Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы: учебное пособие. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 362 с.

ISBN 978-5-91327-398-7

В пособии представлено вариативное использование материала по физическому воспитанию студентов в зависимости от учебного плана конкретного высшего учебного заведения, способствующее успешному проведению занятия. Материал занятий содержит описание общеразвивающих упражнений, спортивных игр и др. Приводятся методические и психофизиологические рекомендации по проведению занятий, подробные поурочные планы для 1–3 курсов, промежуточное тестирование, варианты контроля и проведения итоговых зачётов. Предлагаемые комплексы физических упражнений позволят повысить эффективность учебного процесса, избежать монотонности и пробудить интерес студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предназначено студентам, аспирантам, слушателям ФПК, преподавателям физического воспитания вузов.

Рекомендовано к печати Научно-методическим советом ГБОУ ВПО МГПУ.

ISBN 978-5-91327-398-7

© Литвинов С.А. , 2016
© ГАОУ ВО МГПУ, 2016
© ИД «Академия Естествознания»
© МОО «Академия Естествознания»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4

Глава 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ.....7

1.1. Основные виды и разделы физического воспитания в вузе 7

1.2. Содержание теоретического, методико-практического и контрольного раздела дисциплины «Физическая культура» 10

1.3. Содержание учебно-тренировочного раздела дисциплины «Прикладная физическая культура» 14

Глава II. ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 20

2.1. I семестр 20

2.2. II семестр.....66

Глава III. ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 118

3.1. III семестр 118

3.2. IV семестр.....162

Глава IV. ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....209

4.1. V семестр 209

4.2. VI Семестр.....250

ПРИЛОЖЕНИЯ 297

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 355

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В учебном пособии представлено организация учебного процесса с учётом психофизиологических особенностей занимающихся, и совершенствование методических принципов, связанных с внедрением вариативного содержания обучения, индивидуализацией усвоения знаний, развитием познавательных интересов студентов, реализацией их творческого потенциала. Рационализацией процессуальных основ содержания, методов, средств, форм организации познавательной деятельности занимающихся, прогнозов соответствия результатов обучения современным требованиям государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования (ВО) по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование», профилю «Физическая культура», дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта (квалификация «бакалавр»)».

Система физического воспитания реализует задачи учебного процесса к потребностям и нуждам студентов путём освоения теоретических и практических основ инновационных процессов, позволяющей достигать гарантированных педагогических результатов. Таким образом, развитие личностей обучающихся будет восприниматься научно обоснованной и внутренне принятой программой работы всех педагогических коллективов.

Ознакомившись с материалами данного пособия, студенты и преподаватели получат возможность ориентироваться в существующих психолого-педагогических технологиях обучения, широко распространённых в физкультурно-педагогической системе высших учебных заведений.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи физического воспитания:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения физического воспитания направлен на формирование следующих компетенций:

– способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве;

– способностью к самоорганизации и самообразованию;

– готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

В результате изучения физического воспитания студент должен:

– знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– знать методы физического воспитания и самоорганизации для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

– уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

– уметь организовать физическую активность как здоровьесберегающую технологию;

– владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

– владеть способностью осознания роли физической активности для укрепления здоровья и повышения адаптационных резервов организма.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

– в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Глава 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

1.1. Основные виды и разделы физического воспитания в вузе

Учебный материал и контрольные задания физического воспитания в вузе рассчитаны на обязательный курс занятий в объёме 400 часов в течение первых трёх лет по направлениям: физическая культура (ФК) и прикладная физическая культура (ПФК) (табл. 1). Учебные занятия проводятся в форме:

– теоретических, методико-практических, практических, контрольных;

– элективных практических занятий (по выбору);

– индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);

– самостоятельных занятий по заданию и под педагогическим контролем преподавателя;

– факультативных, в виде групп спортивного совершенствования.

Таблица 1

Основные виды и разделы физического воспитания

Индекс	Наименование дисциплины и её основные разделы		Всего часов
ГСЭ Ф.1	**Физическая культура**		
	Теоретический раздел	Лекции	18
		Самостоятельная работа	40
	Методико-практический раздел	Практические занятия	14
	Контрольный раздел	Контрольные упражнения, тесты, зачёт	+
	Прикладная физическая культура		
	Учебно-тренировочный раздел	Практические занятия	328

Таблица 2

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
		I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**
Лекции	18	–	10	–	–	–	8
Методико-практические занятия	14	–	8	–	–	–	6
Самостоятельная работа	40	–	18	–	–	–	22
Практические занятия	328	54	56	54	56	54	54
Вид аттестации	зачёт	+	+	+	+	+	+
Всего по дисциплине	400	54	92	54	56	54	90

Таблица 3

Содержание и объём учебного материала

№ п/п	Вид предметной подготовки	Семестр	Виды учебных занятий, трудоёмкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
I курс					
1	Лёгкая атлетика	**1**	–	12	Промежуточная
2	Гимнастика	**1**	–	9	Промежуточная
3	Плавание	**1**	–	2	Промежуточная
4	Спортивные игры	**1**	–	19	Промежуточная
5	Подвижные игры	**1**	–	6	Промежуточная
6	Единоборства	**1**	–	6	Контрольная
	Итого за 1 семестр:			**54**	**Зачёт**
1	Лекции: темы 1, 2, 3	**2**	10	–	Промежуточная / контрольная
2	Темы методических семинаров 1, 2, 3, 4	**2**	–	8	Промежуточная
3	Самостоятельная работа	**2**	18	–	Промежуточная
4	Лёгкая атлетика	**2**	–	12	Промежуточная
5	Гимнастика	**2**	–	7	Промежуточная
6	Плавание	**2**	–	2	Промежуточная
7	Лыжная подготовка	**2**	–	8	Промежуточная
8	Спортивные игры	**2**	–	19	Промежуточная

№ п/п	Вид предметной подготовки	Семестр	Виды учебных занятий, трудоёмкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
7	Подвижные игры	**2**	–	8	Контрольная
	Итого за 2 семестр:	**92**			**Зачёт**
	Итого за I курс:	**146**			
II курс					
1	Лёгкая атлетика	**3**	–	12	Промежуточная
2	Гимнастика	**3**	–	9	Промежуточная
3	Плавание	**3**	–	2	Промежуточная
4	Спортивные игры	**3**	–	19	Промежуточная
5	Подвижные игры	**3**	–	6	Промежуточная
6	Единоборства	**1**	–	6	Контрольная
	Итого за 3 семестр:	**54**			**Зачёт**
1	Лёгкая атлетика	**4**	–	12	Промежуточная
2	Гимнастика	**4**	–	7	Промежуточная
3	Плавание	**4**	–	2	Промежуточная
4	Лыжная подготовка	**4**	–	8	Промежуточная
5	Спортивные игры	**4**	–	19	Промежуточная
6	Подвижные игры	**4**	–	8	Контрольная
	Итого за 4 семестр:	**56**			**Зачёт**
	Итого за II курс	**110**			
III курс					
1	Лёгкая атлетика	**5**	–	12	Промежуточная
2	Гимнастика	**5**	–	9	Промежуточная
3	Плавание	**5**	–	2	Промежуточная
4	Спортивные игры	**5**	–	19	Промежуточная
5	Подвижные игры	**5**	–	6	Промежуточная
6	Единоборства	**5**	–	6	Контрольная
	Итого за 5 семестр:			**54**	**Зачёт**
1	Лекции: темы 4, 5, 6, 7	**6**	8	–	Промежуточная / контрольная
2	Темы методических семинаров 5, 6, 7	**6**	–	6	Промежуточная
3	Самостоятельная работа	**6**	22	–	Промежуточная

№ п/п	Вид предметной подготовки	Семестр	Виды учебных занятий, трудоёмкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
4	Лёгкая атлетика	**6**	–	12	Промежуточная
5	Гимнастика	**6**	–	7	Промежуточная
6	Плавание	**6**	–	2	Промежуточная
7	Лыжная подготовка	**6**	–	8	Промежуточная
8	Спортивные игры	**6**	–	19	Промежуточная
9	Подвижные игры	**6**	–	6	Контрольная
	Итого за 6 семестр:		**90**		**Зачёт**
	Итого за III курс:		**144**		
	Итого за I–III курс:		**400**		

1.2. Содержание теоретического, методико-практического и контрольного раздела дисциплины «Физическая культура»

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социально-культурной деятельности (табл. 4, 5).

Таблица 4

Тематический план и содержание теоретического раздела дисциплины «Физическая культура» для студентов I–III курсов

Номер темы	Содержание	Семестр	Объём часов
1	Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2
2	Социально-биологические основы физической культуры.	2	4
3	Общая и физическая, специальная и спортивная подготовка.	2	4

Номер темы	Содержание	Семестр	Объём часов
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2
5	Основы здорового образа жизни студентов.	6	2
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	6	2
7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.	6	2
	Всего часов		18

Таблица 5

Тематический план самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура» для студентов I–III курсов

Номер темы	Содержание	Семестр	Объём часов
1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2
2	Индивидуальный выбор спорта и систем физического воспитания	2	2
3	Особенности занятий избранным видом спорта	2	2
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	2
5	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	2	4
6	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	2
7	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	2	2
8	Основы методики самомассажа	2	2
9	Методика корригирующей гимнастики для глаз	6	2
10	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	6	2
11	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	6	2

Номер темы	Содержание	Семестр	Объём часов
12	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	6	2
13	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	6	2
14	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	6	2
15	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	6	2
16	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	6	2
17	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	6	2
18	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	6	2
19	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	6	2
	Всего часов		40

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении этой части учебной программы рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

– в соответствии с планируемой темой преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по её освоению;

– преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

– студенты при взаимоконтроле практически воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

– студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются

итоги выполнения задания. Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом (табл. 6).

Таблица 6

Тематический план методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» для студентов I–III курсов

Номер темы	Содержание самостоятельной работы	Семестр	Объём часов
1	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы и бега	2	2
2	Методика корригирующей гимнастики для глаз	2	2
3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	2
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	2	2
5	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.	6	2
6	Основы методики самомассажа	6	2
7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	6	2
	Всего часов		14

Контрольный раздел

Промежуточная аттестация и зачёты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений (прил. 20), о состоянии и динамике физического развития (прил. 9), физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента (прил. 21, 22). Контрольные упражнения выполняются в течение семестра, а зачёт проводится в виде устного опроса на последнем занятии.

1.3. Содержание учебно-тренировочного раздела дисциплины «Прикладная физическая культура»

Учебно-тренировочные занятия базируются на теоретических знаниях и методических умениях, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Средства практического раздела занятий по дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе кафедры физического воспитания определяются в каждом вузе самостоятельно.

Обязательными видами рабочей программы по физической культуре являются: лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее приобретённых умений и навыков, а также развитие выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. На занятиях предлагаются элементы из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительные комплексы, а также тренажёры и компьютерно-тренажёрные системы.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобождённых от практических занятий) по окончании каждого из первых четырёх семестров пишут рефераты на темы, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются

преподавателями групп с учётом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Таблица 7

Распределение учебного времени практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Предметная подготовка	Объём часов	Распределение часов по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Лёгкая атлетика	72	12	12	12	12	12	12
Гимнастика	48	9	7	9	7	9	7
Волейбол	18	4	2	4	2	4	2
Настольный теннис	18	6	–	6	–	6	–
Баскетбол	18	–	6	–	6	–	6
Мини-футбол	18	–	6	–	6	–	6
Дартс	12	4	–	4	–	4	–
Бадминтон	18	–	6	–	6	–	6
Лыжная подготовка	24	–	8	–	8	–	8
Плавание	12	2	2	2	2	2	2
Единоборства (армспорт)	18	6	–	6	–	6	–
Подвижные игры	52	8	10	8	10	8	8
Учебно-тренировочные занятия (всего)	328	51	59	51	59	51	57

Примечание. Студенты специальной медицинской группы выполняют специализированные упражнения каждого вида спорта в индивидуальном режиме согласно рекомендациям медицинского работника.

Таблица 8

Годовой график распределения часов учебного процесса I курса

Учебный материал	Сен-тябрь	Ок-тябрь	Но-ябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	За год
Теоретические занятия						10				10
Методико-практические занятия						2	2	2	2	8
Учебно-тренировочные занятия										
Гимнастика	2	2	2	3		2	2	2	1	16
Лёгкая атлетика	8	4						4	8	24
Спортивные игры	4	5	5	5		5	5	5	4	38
Подвижные игры	2	1	2	1		2	2	2	2	14
Лыжная подготовка						8				8
Плавание			2						2	4
Единоборства	4	2								6
Контрольные упражнения (К) и зачёты (З)			X	X				X	X	
Всего:	18	14	11	9		29	13	15	19	128

Таблица 9

Годовой график распределения часов учебного процесса II курса

Учебный материал	Сен-тябрь	Ок-тябрь	Но-ябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	За год
Теоретические занятия										
Методико-практические занятия										
Учебно-тренировочные занятия										
Гимнастика	2	2	2	3		2	2	2	1	16
Лёгкая атлетика	8	4						4	8	24
Спортивные игры	4	5	5	5		5	5	5	4	38
Подвижные игры	2	1	2	1		2	2	2	2	14
Лыжная подготовка						8				8
Плавание			2						2	4
Единоборства	4	2								6
Контрольные упражнения (К) и зачёты (З)			X	X				X	X	
Всего:	20	14	11	9		17	9	13	17	110

Таблица 10

Годовой график распределения часов учебного процесса III курса

Учебный материал	Сен-тябрь	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-раль	Март	Апрель	Май	За год
Теоретические занятия						8				8
Методико-практические занятия							2	2	2	6
Учебно-тренировочные занятия										
Гимнастика	2	2	2	3		2	2	2	1	16
Лёгкая атлетика	8	4						4	8	24
Спортивные игры	4	5	5	5		5	5	5	4	38
Подвижные игры	2	1	2	1		2	1	2	1	12
Лыжная подготовка						8				8
Плавание			2					2		4
Единоборство	4	2								6
Контрольные упражнения (К) и зачёты (З)			X	X				X	X	
Всего:	20	14	11	9		25	10	17	16	122

Контрольные вопросы

1. Планирование и учёт учебной деятельности студентов.
2. План-график учебной работы на год.
3. Основные виды и разделы физического воспитания в вузе.
4. Содержание теоретического, методико-практического и контрольного разделов дисциплины «Физическая культура».
5. Содержание учебно-тренировочного раздела дисциплины «Прикладная физическая культура».

Глава II. ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основная форма организации занятий по физическому воспитанию – урочная: проведение занятий по расписанию, согласно разработанной программе под руководством педагога, с организованным и однородным коллективом студентов. Этапы обучения (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование) равномерно распределены по шести семестрам. Занятия проходят два раза в неделю с общей плотностью занятия 1 час 30 минут.

I семестр

Основные задачи первого семестра: формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, ознакомление с общеразвивающими и специальными упражнениями; обучение методики овладения жизненно важными умениями и навыками, самооценки работоспособности, усталости и утомления, основам методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и методики самомассажа. Обучение технике лёгкой атлетики, армспорта, плавания, атлетической гимнастики и спортивных игр (волейбол, настольный теннис, дартс). Формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья.

План-конспект занятия № 1

Задачи занятия:

1. Инструктаж студентов по техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.

2. Ознакомление студентов с основной целью и задачами занятий по физическому воспитанию в вузе.

3. Обучение челночному бегу и низкому старту.

4. Развитие быстроты и координации.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения*: _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Определение жизнеспособности организма».
II	**Подготовительная часть** 1. Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) 2. Строевые упражнения 3. Разминочный бег 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	 1 мин 2 мин 6 мин 10 мин	 Пульс определяется на левом запястье или на сонной артерии в течение 10 с, затем полученное число ударов сердечных сокращений умножается на 6. Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом. Спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег. Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее (прил. 15); упражнения без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бёдрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.
III	**Основная часть** 1. Правила по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию 2. Техника бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения на 400 м	 15 мин 16 мин	 Основные положения правил по ТБ на занятиях по физическому воспитанию (прил. 3, 4, 6). Роспись всех студентов в журнале по ТБ. При низком старте нога, стоящая в стартовой колодке спереди, находится в 35–50 см от стартовой линии, а нога в задней колодке – на таком же расстоянии от первой колодки. Ширина между ступнями (осями колодок) – 18–20 см. По команде «Внимание!» бегуны отрывают колени от опоры, и приподнимаются в колодках. Плечи при этом выдвигаются несколько вперёд, чуть за линию старта. В ожидании стартовой команды нагрузка переносится на ноги (колодки). Большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах.

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
III			При стартовом сигнале бегуны начинают разбег, отталкиваясь руками от дорожки, а ногами – от колодок. Руки работают разноименно, с большей частотой, чем ноги. Бег на 400 м равномерный, без ускорения.
	3. Челночный бег 3×10 м	5 мин	Челночный бег выполняется с поворотами в прыжке. Для забегов группа делится на две команды. Пробежать нужно три раза с поворотами между ограничительными линиями.
	4. Бег 30 м	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 30 м.
	5. Подвижная игра «Выбивалы»	20 мин	Группа делится на три команды. Первая – на одной стороне зала, вторая – на другой стороне, и третья команда размещается в центре зала. За отведённое время нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом – ознакомление с рекомендуемой литературой по теме «Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы и бега» методико-практического раздела (А.Н Коробов, 1986).

Необходимый инвентарь: секундомер и волейбольный мяч.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: в основной части занятия после выполнения лёгкоатлетических упражнений студентам предоставляется время по изучению и совершенствованию техники игровых видов спорта, представленных в учебной программе, по собственному выбору.

План-конспект занятия № 2

Задачи занятия:

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

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения*: _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Аэробное состояние организма».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 Расчёт строя на первый–второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба. Семенящий бег, бег с высоким поднимание бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег. Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее (прил. № 15); упражнения без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бёдрах, 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 лёжа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимание ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть** 1. Статические силовые упражнения	2 мин	См. прил. № 14.
	2. Бег 800 м	5 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	3. Метание гранаты 700 г – юноши и 500 г – девушки	10 мин	Гранату удерживают четырьмя или пятью пальцами (мизинец сгибается, упираясь в основание ручки). При таком способе захвата рука меньше напряжена. Максимальная длина для разбега составляет 13–15 шагов, из них восемь шагов выполняется в предварительной части разбега и пять шагов – в заключительной. При разбеге необходимо пользоваться двумя контрольными отметками: в начале разбега и перед его заключительной частью. Бег в зоне разбега выполняется с ускорением на передней части стопы. В конце разбега, не снижая скорости, выполняется отведение гранаты и подход в наиболее удобное положение к фазе финального усилия. Отведение гранаты производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя её за спину. Выполняется скрестный шаг со скручиванием туловища за счёт сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлёстообразного движения руки и выпуска гранаты.
	4. Бег 60 м	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 60 м.
	5. Прыжок в длину с разбега	10 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с одновременным отталкиванием ногой от стартовой отметки, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	6. Подвижная игра – встречная эстафета	14 мин	Участники, получившие эстафетную палочку, бегут вперёд, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны. Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Перестрелка»	15 мин	Группа делится на две команды. С двух сторон зала устанавливаются гимнастические скамейки на расстоянии 1,5 м от стены. По сигналу преподавателя капитаны команд захватывают мяч, лежащий в центре зала, и метают в игроков противоположной команды. Осаленный игрок помещается у стены за гимнастической скамейкой противоположной команды и возвращается в свою команду только в случае, если поймает мяч. Победа присуждается команде, у которой меньше осаленных игроков.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.

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

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 3

Задачи занятия:

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

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения*: _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Оздоровительное значение ходьбы и бега».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 Расчёт строя 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 вперёд, правым и левым боком, скрестный бег. Разминочные упражнения (см. кон. № 2).
III	**Основная часть** 1. Статические силовые упражнения 2. Бег 1200 м 3. Метание мяча 300 г 4. Бег 100 м 5. Прыжок в высоту с разбега	 5 мин 5 мин 10 мин 5 мин 10 мин	 См. прил. № 14. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Метание выполнить пять раз медленно, а затем пять раз быстро. После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 100 м. При выполнении прыжка производится сильный разбег с 5–9 шагов по прямой линии к планке. Резкое выпрямление толчковой ноги, махом другой ногой и одноимённой рукой вверх-вперёд у планки. Маховая нога в прыжке переводится за планку, толчковая нога поднимается с поворотом колена и ступни наружу. Рука, одноимённая толчковой ноги отводится назад-вверх. При приземлении на маховую ногу туловище повёрнуто к планке. Высота планки увеличивается на 5 см, начиная с 60 см. Прыжки выполняются поочерёдно с левой и с правой стороны по три раза.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	6. Подвижные игра – эстафета 4×100 м	10 мин	Участники, получившие эстафетную палочку, бегут вперёд и через 100 м передают очередным игрокам. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Выбивалы»	16 мин	Группа делится на три команды. Первая выстраивается на одной стороне зала, вторая – на другой, и третья команда – в центре зала. За отведённое время (3 мин) нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч выходит из игры. Игрок, поймавший мяч имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

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

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 4

Задачи занятия:

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

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Определение оптимального темпа и контроль скорости в процессе бега»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами	 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 вперёд: приседания; и.п. – набивной мяч на уровне живота: поочерёдно выпады левой и правой ногой вперёд; и.п. – набивной мяч у правого плеча: вращение мяча восьмёркой справа налево; и.п. – лёжа на коврике с мячом у груди: подъём туловища в сед; и.п. – набивной мяч у бёдер: подъём 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 гранаты	10 мин	Метание выполнить пять раз медленно, а затем пять раз быстро.
	4. Прыжок в длину с места	5 мин	При выполнении прыжка производится большой реверс рук с одновременным отталкиванием обеими ногами, приземление на мягкую опору. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	5. Подвижная игра – эстафета «Сумей догнать»	10 мин	Игроки выстраиваются друг за другом с интервалом 25 м. По сигналу преподавателя каждый участник начинает преследовать впереди стоящего игрока. Осаленные игроки выбывают из игры, победа присваивается оставшемуся не осаленным игроку.
	6. Подвижная игра «Перестрелка»	21 мин	См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и задания на дом.

Необходимый инвентарь: набивные и баскетбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: в основной части занятия после выполнения лёгкоатлетических упражнений студентам предоставляется время по изучению и совершенствованию техники игры видов спорта, представленных в учебной программе, по собственному выбору.

План-конспект занятия № 5

Задачи занятия:

1. Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность.

2. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств.

3. Обучение подготовительным упражнениям игры волейбол с набивными мячами.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения*: _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Техника бега на длинные дистанции. Три тренировочные нагрузки на занятиях бегом».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Бег 2000 м	10 мин	Бег выполнять в колонну по одному, можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	2. Контрольные упражнения: – бег 100 м;	10 мин	Бег на 100 м выполняется с низкого старта, группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени.
	– челночный бег 8×10 м;	5 мин	Челночный бег выполняется с поворотами в прыжке. Для забегов группа делится на две команды. Пробежать нужно восемь раз с поворотами между ограничительными линиями.
	– прыжок в длину с места	15 мин	При выполнении прыжка производится большой реверс рук с одновременным отталкиванием обеими ногами, приземление на мягкую опору. Фиксируется лучший результат из трёх попыток
	3. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	21 мин	Группа делится на три или четыре команды. Игроки выстраиваются друг за другом в колонны и соревнуются в метании малого набивного мяча. В порядке очерёдности, по сигналу, каждый участник команды, оказавшись на линии броска (во главе колонны), совершает свою попытку и возвращается в конец колонны. Судят освобождённые от занятий студенты в стороне от линии бросков. Игрок получает одно очко за мяч, брошенный за первую зону 10 м, два очка – за вторую зону 12 м и т.д. Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и задания на дом.

Необходимый инвентарь: секундомер, рулетка и набивные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 6

Задачи занятия:

1. Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость.
2. Обучение стоек и стартовой позиции, технике хвата и атаки через верх.
3. Развитие силовых и координационных качеств.
4. Обучение различным упражнениям, препятствующим проявлению излишних максимальных усилий.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения*: _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Три блока дыхательных функций в процессе занятий бегом».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – бег 2000 м – девушки; – бег 3000 м – юноши 2. Армспорт: – стойки, стартовая позиция;	 10 мин 5 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Предварительная позиция перед поединком может быть правосторонней или левосторонней, в зависимости от того, какой рукой ведётся борьба. Ноги параллельно под столом или опираются об основание стола, при этом одна нога не должна отрываться от пола. Стартовая позиция должна содействовать переходу в положение, где работали бы верхние и нижние группы мышцы и вес тела. Плечо и предплечье находятся на значительно близком расстоянии от соперника для увеличения рычага воздействия, центр тяжести при четырёх опорных позициях располагается между ног. Борющаяся рука находится перпендикулярно поверхности стола, при обхвате кисти большие пальцы должны быть видны, угол между предплечьем и плечом составляет 90°, вторая рука захватывает штырь.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– атака через верх;	5 мин	Группа разбивается по двое. По команде преподавателя атакующий спортсмен движением кисти вдоль указательного пальца соперника накрывает кисть соперника с целью наклона руки до угла 45°.
	– упражнения максимальной и уменьшенной интенсивности;	5 мин	Перемещение вдоль стола с изменением интенсивности нагрузки на атакующую руку.
	– упражнение на концентрацию внимания за правильностью движений и действий	5 мин	В парах осуществляется выполнение ранее рассмотренных технических действий с концентрацией внимания на правильность движений.
	3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств	10 мин	И.п. – сидя, руки вверху: тяга хватом снизу рукоятки верхнего блока к груди; и.п. – сидя, зафиксировав и согнув ноги: тяга рукоятки нижнего блока к животу; в висе на перекладине: подтягивание по укороченной амплитуде хватом по заданию преподавателя; и.п. – штанга в опущенных руках параллельным хватом, локти прижаты к туловищу: по заданию преподавателя сгибание рук со штангой вперёд-вверх; и.п. – стоя с захватом согнутой в локте на 110–120° руки, тяги нижнего блока хватом снизу: сгибание руки вверх к противоположному плечу. Каждое упражнение выполняется с весом 70–80% от максимального по три подхода с повторением по три раза и отдыхом до трёх минут.
	4. Подвижная игра «Мини-волейбол»	21 мин	Группа делится на две команды. Игроки одной команды в порядке очереди выполняют по три подачи подряд, с переходом. В случае попадания в сетку или невыполнения подачи она передаётся другой команде. Мяч разыгрывается до касания площадки с противоположной стороны сетки или в случае ошибки соперников после трёх касаний мяча. Команда получает три очка, если мяч падает на площадку соперников без единого касания: два очка, если игрок принял, но не передал мяч: одно очко, если мяч проигран при приёме и розыгрыше. Удары выполняются двумя или одной рукой, разрешается наступать

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
III			и переступать среднюю линию, в игре нет ограничений по количеству замен. Игра состоит из двух партий по 15 мин, с пятиминутным перерывом между партиями. При выигрыше партии команда получает два очка, при проигрыше в счете с разницей менее 10-и очков – одно, более 10-и – ноль очков. При ничейном результате обе команды получают по два очка.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: секундомер, армстол, штанга и блочный тренажёр, баскетбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 7

Задачи занятия:

1. Обучение техники атаки толчком.
2. Развитие скоростной выносливости, силовых и координационных качеств.
3. Обучение различным упражнениям, препятствующим проявлению излишних максимальных усилий.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения*: _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Факторы определяющие работоспособность».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Прыжки со скакалкой	5 мин	Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте с тридцатисекундным отдыхом между подходами.
	2. Армспорт:		
	– атака толчком;	5 мин	Атакующий спортсмен толкает руку от плеча вперёд, выгибая кисть, до достижения победы над соперником.
	– упражнение «с улыбкой»;	5 мин	Выполнение атакующих действий с расслабленными мышцами лица, свободно и легко.
	– упражнение с закрытыми глазами	5 мин	Выполнение упражнений в паре с соперником, закрыв глаза.
	3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств	10 мин	И.п. – стартовая позиция, согнутая рука находится на столе: сопротивление попытке партнёра разогнуть руку до горизонтального положения; и.п. – стартовая позиция с захватом кистевым изгибом, пальцы сжаты в кулак: борьба запястьями; и.п. – стоя с диском штанги в руке захват сверху: перебрасывание диска из одной руки в другую; и.п. – упор на пальцы рук в положении упор лёжа: сгибание и разгибание рук; и.п. – стоя взявшись за канат: лазание по канату без помощи ног. Каждое упражнение, кроме сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (10–12 раз), выполняется с 80% от максимального усилия в течение 1–2 минут.
	4. Волейбол:		
	– верхняя прямая подача;	5 мин	При верхней прямой подаче мяч подбрасывается вперёд – вверх до одного метра. Бьющая рука выполняет замах вверх-назад, удар производится бьющей рукой движением вперёд-вверх.
	– передачи мяча;	5 мин	Верхняя и нижняя передачи мяча выполняются в парах, стоя на месте.
	– двухсторонняя игра	21 мин	Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий, под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
IV	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, индивидуальные задания на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой по теме «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции» методико-практического подраздела (Синяков А.Ф., 1995; Пирогова Е.А., 1986).

Необходимый инвентарь: скакалки, армстол, гантели, диск штанги, перекладина и баскетбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 8

Задачи занятия:

1. Обучение упражнениям с набивными мячами в парах и соревновательным упражнениям армспорта.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Обучение верхней и нижней передаче самому себе.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Краткая характеристика степени переутомления при умственном труде».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами в парах	10 мин	И.п. – набивной мяч в правой руке у правого плеча: передача мяча поочерёдно одной рукой в парах; из и.п. – набивной мяч у груди: передача мяча двумя руками от груди; и.п. – набивной мяч у груди: передача мяча с подбрасыванием вверх; и.п. – набивной мяч за головой: передача мяча в выпрямленных руках; и.п. – сидя: передача мяча от груди стоящему; и.п. – спиной к партнёру: передача мяча с поворотом на 180°; и.п. – в наклоне: передача мяча снизу двумя руками между ног стоящему; и.п. – лёжа на спине: бросок мяча, зажатого между стопами, назад через голову стоящему; и.п. – лёжа на спине: передача мяча стоящему; и.п. – лёжа на животе: передача мяча за голову сзади сидящему партнёру; и.п. – лёжа на спине, партнёр держит руки: круговые вращения ногами, зажав между ступнями мяч; и.п. – стоя спиной к партнёру: передача мяча сверху над головой и между ног в наклоне.
	2. Армспорт: соревновательные упражнения	20 мин	Проведение соревновательных поединков среди юношей и девушек без учёта весовых категорий.
	3. Волейбол: – передача самому себе сверху и снизу;	5 мин	Повторные передачи мяча самому себе сверху и снизу выполняются на высоту не менее одного метра до момента потери мяча, доводя число повторений до десяти передач.
	– двухсторонняя игра	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: армстол, набивные и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 9

Задачи занятия:

1. Обучение нижней прямой подаче, передаче мяча двумя руками сверху и приёму мяча двумя руками снизу.

2. Развитие выносливости и координационных качеств.

3. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Характеристика степени утомления при умственном труде».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения со скакалкой 2. Волейбол: – нижняя прямая подача; – передача сверху двумя руками;	 5 мин 5 мин 5 мин	 Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте с тридцатисекундным отдыхом между подходами. Группа делится на три–четыре команды по одному и становится у стены. Игроки выстраиваются друг за другом в колонны лицом к стене, выполняют замах и удар по мячу о стену нижней прямой подачей. Группа делится на две шеренги по обе стороны площадки, на расстоянии 5–6 м от сетки и выполняют подачи через сетку. Передача сверху двумя руками выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки перед лицом. При приёме мяча пальцы амортизируют встречное движение с последующим выпрямлением рук, ног и туловища, придавая мячу нужное направление, противоположное изначальному. При передаче основной ударной поверхностью являются указательные и средние пальцы, безымянные и мизинцы направляют мяч в сторону. При передаче назад игрок поднимает руки тыльной стороной кистей

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			над головой, разгибает ноги и отклоняет туловище вверх-назад с прогибом в грудной части позвоночника и пояснице.
	– приём мяча снизу	5 мин	Приём снизу двумя руками выполняется выставленными вперёд и соединенными кистями рук на уровне пояса или ниже. При приёме мяча ноги игрока разгибаются, туловище подаётся вверх и вперёд, предплечья перемещаются вперёд–вверх. Верхняя и нижняя передачи нарабатываются по кругу, на месте и в движении.
	3. Имитационные упражнения	10 мин	Группа делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги за лицевой линией. По сигналу преподавателя игроки передвигаются бегом к сетке с имитацией определённой передачи, затем возвращаются обратно спиной вперёд.
	4. Эстафета с передачей мяча в парах	10 мин	По команде «Внимание, марш!» первые пары бегут вперёд, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего неподвижного предмета, обегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д. Правила игры: во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать. Если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше. Выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше и получат меньше штрафных очков.
	5. Волейбол: двухсторонняя игра	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: скакалки и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 10

Задачи занятия:

1. Обучение прямой подаче сверху и прямому атакующему удару.
2. Обучение общеразвивающим упражнениям (ОРУ) с набивными мячами и технике передачи мяча сверху в прыжке.
3. Развитие силовых и координационных качеств.
4. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Причинно-следственные связи при наступлении усталости и снижении работоспособности».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами 2. Волейбол: – верхняя прямая подача; – передача сверху в прыжке; – атакующий удар;	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	 См. консп. № 4, с. 26. Группа делится на две команды, которые строятся в шеренги на расстоянии 5–6 м друг от друга, – выполняют верхнюю прямую подачу. Группа делится на две команды, которые выстаиваются в шеренги на лицевых линиях площадки, выполняют подачи по сигналу преподавателя через сетку. Верхняя передача в прыжке выполняется игроком после передвижения под мяч, с быстрым выпрямлением согнутых рук в локтевых и лучезапястных суставах над головой в высшей точке прыжка, выше выноса рук при передаче в опоре. Прямой атакующий удар выполняется с ускоренной ходьбы (2–3 шага) и прыжка с маховым движением рук сзади вперёд-вверх, сильным выпрямлением ног и замахом рук вверх-назад, левая рука отводится

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			в сторону, правая выпрямляется, кисть накладывается на мяч, удар наносится в выбранном направлении.
	– имитационные упражнения	5 мин	Группа делится на две команды и располагается в колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу преподавателя игроки бегут в зону 6 и имитируют по заданное техническое действие.
	3. Подвижная игра «Встречная пасовка над сеткой»	10 мин	По сигналу игроки пасуют мяч впереди стоящему игроку команды соперника. Этот игрок отбивает мяч над сеткой и отходит в конец своей колонны, уступая очередь следующему. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.
	4. Волейбол: двухсторонняя игра	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 11

Задачи занятия:

1. Обучение технике нижней боковой подачи, приёму мяча снизу одной рукой и боковому нападающему удару.
2. Развитие гибкости и координационных качеств.
3. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Влияние биоритмов на дневную и недельную динамику умственной работоспособности»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Упражнения на гибкость	5 мин	См. прил. № 13, комплекс упражнений на гибкость.
	2. Волейбол:		
	– нижняя боковая подача;	5 мин	Нижняя боковая подача выполняется так же, как и нижняя прямая подача, но игрок в данном случае становится боком к сетке и удар наносит сбоку. Группа в колонне по одному располагается на месте подачи и выполняет подачи заданным преподавателем способом.
	– приём мяча снизу одной рукой;	5 мин	Приём мяча снизу одной рукой выполняется тыльной стороной ладони или кулаком, в движении в сторону или в падении вперёд, с наклоном вниз-вперёд и скольжением по площадке.
	– боковой нападающий удар;	5 мин	При боковом нападающем ударе игрок поворачивает кисть руки и туловище в момент удара по мячу в нужном направлении.
	– имитационные упражнения	5 мин	Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Стоящий в голове колонны, игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается напротив сетки в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной вперёд в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу и идёт в конец колонны.
	4. Подвижная игра: «Волейбол с двумя мячами»	15 мин	По сигналу из-за линии подаются одновременно два мяча. Игроки каждой команды должны быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки в незащищенное место. Правила игры: команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков; партия заканчивается, когда одна из команд наберёт 15 очков; игра состоит из трёх или пяти партий; ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.
	5. Волейбол: двухсторонняя игра	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: маты и волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 12

Задачи занятия:

1. Обучение технике верхней боковой подачи, передачи сверху одной рукой в прыжке и упражнениям с набивным мячом.

2. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.

3. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Нетрадиционные методы снятия стресса с помощью массажа ладони и пальцев рук».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	2 мин 6 мин 10 мин	См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Волейбол: – верхняя боковая подача;	5 мин	Выполняя верхнюю боковую подачу, игрок стоит боком к сетке, подбрасывает мяч вверх на 1,5 м, производит замах бьющей руки вниз-назад. Вес тела переносится на одноименную бьющей руке ногу, удар по мячу наносится сзади-вперёд с поворотом туловища в сторону сетки, после одного или нескольких шагов. Подачи выполняются в определённые зоны по заданию преподавателя.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– передача сверху одной рукой в прыжке;	5 мин	Передача сверху одной рукой выполняется в верхней точке прыжка с интенсивным выпрямлением руки и имитацией нападающего удара – «откидкой».
	– упражнения с набивными мячами для нападающего удара;	5 мин	И.п. – стоя, мяч за головой у лопаток: производится бросок мяча из-за головы двумя руками через сетку с сильным напряжением пресса, интенсивным разгибанием рук и движением кистей в конце броска; и.п. – стоя: броски набивного мяча в прыжке, в верхней точке прыжка выполняется замах и сильный бросок с выпрямлением рук; и.п. – стоя: левой рукой подбрасывается мяч и выполняется предельно быстрый удар кистью правой руки по мячу. Каждое упражнение выполняется по 10–15 раз.
	– имитационные упражнения	5 мин	Группа выстраивается в колонну по одному за лицевой линией. Стоящий первым игрок из зоны 1 ускоренно передвигается в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу одной рукой, затем перемещается в зону 2, откуда выполняет имитацию нападающего удара. Из зоны 2 переходит спиной вперёд в зону 6, затем бежит в зону 4 и выполняет имитацию блока у сетки, после чего опять переходит спиной вперёд в зону 6 и становится в конец колонны.
	2. Подвижные игры: – «Мяч своему игроку»;	10 мин	Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой третьим или вторым касанием. «Ловец» передвигается по площадке и старается встать на удобную позицию. Если ловит или касается мяча, то его команда получает одно очко и может выполнить подачу ещё один раз. В противном случае команда теряет подачу. Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.
	– «Точная подача»	10 мин	Группа делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями. На волейбольной площадке по обеим сторонам сетки находятся квадраты с цифрами – очками для игроков в случае попадания после подачи. По сигналу очередной в шеренге игрок объявляет цифру квадрата и подаёт мяч через сетку

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
			в этом направлении. В случае попадания в указанный квадрат он получает очки, соответствующие цифре квадрата. В случае промаха игрок штрафуется на два очка. Очки не присуждаются в случае касания мячом сетки при подаче или заступа игроком линии подачи. Команды подают мячи поочерёдно по два раза каждым игроком, победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.
	3. Волейбол: двухсторонняя игра	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 13

Задачи занятия:
1. Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие гибкости и силовых качеств.
3. Обучение точной подаче в волейболе.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда».
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость 2. Упражнения на силу 3. Волейбол: подвижная игра «Точная подача»	 6 мин 30 мин 25 мин	 См. прил. № 13, комплекс упражнений на гибкость. См. прил. № 12, комплекс атлетической гимнастики № 1. См. консп. № 12, с. 38.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: маты, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 14

Задачи занятия:
1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела.
2. Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями.
3. Развитие гибкости и силовых качеств.
4. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к работоспособности».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Прыжки со скакалкой	5 мин	Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте с 30-секундным отдыхом между подходами.
	2. Упражнения на гибкость	5 мин	См. прил. № 13, комплекс упражнений на гибкость.
	3. Упражнения на силу	30 мин	См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 1.
	4. Волейбол: двухсторонняя игра	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: маты, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 15

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Работоспособность студентов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря».
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Прыжки со скакалкой.	5 мин	Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте с 30-секундным отдыхом между подходами.
	2. Упражнения на силу.	30 мин	См. прил. № 12, комплекс атлетической гимнастики № 1.
	3. Волейбол: двухсторонняя игра.	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой по теме «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)» методико-практического раздела (См.: Мойкин Ю.В., Кикилов А.И. и др., 1987; П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак, 1996).

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

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 16

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* ____________

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Задачи и содержание утренней гимнастики».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с гимнастической палкой	5 мин	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, удерживая гимнастическую палку за один конец: вращение восьмёркой попеременно в левую и в правую стороны; и.п. – гимнастическая палка лежит на предплечьях вытянутых вперёд рук: подбрасывание и ловля палки; и.п. – хват на ширине плеч снизу: перевод палки через верх назад и обратно, и.п. – руки с гимнастической палкой вверху: наклоны туловища влево-вправо; и.п. – руки опущены: подъём рук вверх; 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 поочерёдно левой и правой ног через палку; и.п. – гимнастическая палка на ладони вытянутой руки: поочерёдное удержание её левой и правой рукой; и.п. – гимнастическая палка в руках за один конец вверху над головой: резкие движения вниз, поочерёдно возвращая палку в и.п. через левую и правую сторону. Каждое упражнение выполняется по 10–12 раз.
	2. Упражнения на силу	30 мин	См. прил. № 12, комплекс атлетической гимнастики № 1.
	3. Волейбол: двухсторонняя игра	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом по составлению комплекса утренней гимнастики (7–8 упражнений) из средств, рассмотренных раннее на занятиях и представленных в прил. № 13.

Необходимый инвентарь: гимнастические палки, гантели, штанги и волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00 – 10.30 час.

План-конспект занятия № 17

Задачи занятия:

1. Обучение способам держания ракетки, технике ударов толчком и накатом справа, прямой подачи.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Обучение различным упражнениям с ракеткой и мячом вне стола.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Дневник самоконтроля».
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Упражнения с набивными мячами в парах	5 мин	См. консп. № 4, с. 26.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	2. Настольный теннис:	5 мин	Перед выполнением технических действий рассматриваются и разучиваются способы держания ракетки: универсальный хват с удержанием ребра ракетки между указательным и большим пальцами; с переводом ребра ракетки в сторону пальца или указательного пальца.
	– удар – толчок;	5 мин	При толчке ракетка держится перед собой перпендикулярно поверхности стола, удар по мячу наносится с внешней стороны ладони. Выполняется в парах с целью более длительного розыгрыша.
	– удар – накат справа;	5 мин	Накат справа выполняется из правосторонней стойки атакующей рукой, отведённой к правому бедру для замаха. Рука движется по дугообразной траектории снизу-вверх-вперёд, удар производится по верхней части мяча. При ударе ракетка и предплечье составляют единую прямую. Удар нарабатывается имитационными движениями и в игре у щита-отражателя.
	– прямая подача	5 мин	Прямая подача выполняется ударом по мячу прямо или с малым углом наклона ракетки для передачи мячу верхнего или нижнего вращения. При подаче выполняется подбрасывание мяча с открытой ладони не ниже 16 см от поверхности стола, большой палец отставлен в сторону, а остальные выпрямлены и прижаты друг к другу. Подбрасывающая рука выносится перед собой или сбоку, не ниже уровня стола, но и не над столом, иначе подача не засчитывается.
	3. Упражнение «Отражение мяча через сетку»	5 мин	Из исходного положения мяч набрасывается рукой партнёру для отражения мяча через сетку заданным ударом.
	4. Подвижная игра «Жонглирование мячом на ракетке»	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование (передачу самому себе) мячом на ракетке. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.
	5. Волейбол: двухсторонняя игра.	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные мячи, теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 18

Задачи занятия:

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

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Режим труда и отдыха».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – подтягивание на перекладине – юноши; – подъём в сед из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой – девушки;	 10 мин 10 мин	 Группа расчётом делится на первый – второй номер, первые выполняют контрольные упражнения, вторые – подсчитывают и фиксируют результаты. Затем меняются местами. Выполнение контрольного упражнения с подсчётом количества выполненных подъёмов.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– стоя на гимнастической скамейке: наклон с опусканием рук ниже уровня скамейки;	10 мин	Выполнение контрольного упражнения с определением по разметке глубины наклона.
	– 12-минутный бег	12 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	2. Настольный теннис: двухсторонняя игра	19 мин	Группа делится на четыре команды, каждая выбирает капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий, под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: секундомер, линейка, теннисные ракетки и мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи докладов освобождёнными от практических занятий, преподаватель выставляет оценки в промежуточной аттестации.

План-конспект занятия № 19

Задачи занятия:

1. Обучение технике ударов накатом и подставки слева, подачи накатом.
2. Развитие силовых и координационных качеств, выносливости и быстроты.
3. Обучение различным упражнениям с ракеткой и мячом.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Организация сна и режима питания».

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Упражнения с набивными мячами	5 мин	См. консп. № 4, с. 26.
	2. Упражнения со скакалкой	5 мин	Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами.
	3. Настольный теннис: – удар «накат слева»;	5 мин	Накат слева выполняется из левосторонней стойки, ракетка располагается снизу у левого бока, затем рука с ракеткой движется снизу-вверх-вперёд, нанося удар по верхней четверти мяча немного выше середины ракетки. Удар нарабатывается имитационными движениями и в игре у щита-отражателя.
	– подставка слева;	5 мин	Подставка слева выполняется продвижением руки вперёд перед собой ближе к животу, с подставкой ракетки под отскочивший от стола мяч, из нейтральной стойки недалеко от стола. Ракетка при касании должна быть выше мяча и накрывать его, локоть согнут и немного прижат к туловищу, которое наклонено над столом.
	– подача накатом	5 мин	Подачи накатом, как и удары, выполняются справа и слева.
	4. Упражнение «Набрасывание мяча по диагонали»	5 мин	Из исходного положения стойки мяч набрасывается рукой партнёру по диагонали поверхности стола для отражения мяча через сетку заданным ударом.
	5. Подвижная игра «Передвижение вокруг стола»	10 мин	По сигналу трое или более игроков выполняют передвижение вокруг стола с отбиванием мяча на другую сторону стола. Игроки, допустившие ошибку или, по договорённости, две–три ошибки, выбывают из игры. Победа присуждается одному из двух оставшихся игроков, выигравшему розыгрыш одного или нескольких очков по договорённости.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные мячи, скакалки, теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 20

Задачи занятия:

1. Обучение технике ударов срезки слева и подставки справа, прямой подачи срезкой.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Обучение упражнениям с ракеткой и мячом.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Организация двигательной активности».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость 2. Настольный теннис: – удар – срезка слева;	 5 мин 5 мин	 См. прил. № 13, комплекс упражнений на гибкость. Срезка слева выполняется из правосторонней стойки, с немного развёрнутым влево и наклоненным вперёд туловищем, с начальным замахом ракетки к левому плечу и последующим выпрямлением руки по дугообразной траектории вперёд-вниз, при этом перенося вес тела на правую ногу.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			Удар нарабатывается имитационными упражнениями без мяча и у стенки. Приняв исходное положение, игрок выполняет срезку слева по отскочившему от пола мячу, направив его в стенку на уровне плеч; отскочивший от пола мяч отбивается по нескольку раз. Мяч отбивается в одну и более мишени на стенке, с приближением и удалением, со смещением усилия на удар.
	– подставка справа;	5 мин	Подставка справа выполняется по мячу из нейтральной или левосторонней стойки близко от стола, с выносом ракетки вперёд над столом. В момент касания мяча выполняется перенос веса тела на левую ногу, мяч отражается обратно, в неудобную для соперника часть стола.
	– подача срезкой	5 мин	Подачи срезкой, как и удары, выполняются слева.
	3. Упражнение «Набрасывание мяча в разные углы стола»	10 мин	Из исходного положения стойки игроков мяч набрасывается рукой партнёру в разные углы поверхности стола для отражения через сетку заданным ударом.
	4. Подвижная игра «Кто больше отчеканит мяч»	10 мин	По сигналу игроки начинают чеканить ракеткой мяч о поверхность стола. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество повторений.
	5. Подвижная игра «Двое против пятерых»	10 мин	В двухсторонней игре двое игроков поочерёдно отражают мяч, как в парной игре, но с противоположной стороны команда из пяти игроков в порядке очереди отбивают мяч и становятся сзади колонны, предоставляя возможность выполнить то же следующему по очереди игроку. Игра проводится на счёт, победа присуждается паре или команде, набравшей большее количество очков.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра	11 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 21

Задачи занятия:

1. Обучение технике ударов срезки и подрезки справа, подачи «маятник».
2. Развитие координационных качеств, выносливости и быстроты.
3. Обучение различным упражнениям с ракеткой и мячом.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Личная гигиена и закаливание».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с гимнастической палкой 2. Настольный теннис: – удар – срезка справа; – подрезка справа;	 5 мин 5 мин 5 мин	 См. консп. № 16, с. 41. Срезка справа выполняется из левосторонней стойки с немного развёрнутым вправо и наклоненным вперёд туловищем. Замах правой руки с ракеткой до плеча, выпрямление по дугообразной траектории, перенос веса тела на левую ногу. Удар наносится на нижнюю сторону мяча частью ниже середины ракетки. Подрезка справа выполняется из левосторонней стойки с переносом веса тела на правую ногу. Туловище немного развёрнуто и отклонено вправо. Замах ракетки вверх-назад до плеча, нижней половиной ракетки по нижней части мяча сверху-вниз-вперёд в полуприседе. Подрезка выполняется для отражения накатов, коротких и длинных более сильных ударов. Удары нарабатываются имитационными упражнениями без мяча и у стены.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– подача «маятник»	5 мин	При выполнении подачи «маятник» предплечье и кисть с ракеткой передвигаются слева направо наружной стороной ракетки и наоборот – справа налево – внутренней стороной ракетки, стойка выбирается в зависимости от выполнения подачи.
	3. Упражнение «Набрасывание мяча по диагонали – по прямой правой стороне стола»	10 мин	Из исходного положения стойки игроков мяч набрасывается рукой партнёру один раз по диагонали, поочерёдно левой и правой прямой поверхности стола для отражения мяча через сетку заданным ударом.
	4. Подвижная игра «Эстафета с жонглированием мяча на ракетке»	10 мин	По сигналу игроки двух команд выполняют жонглирование мячом на ракетке с передвижением до противоположной стороны площадки и возвращаются в свою команду. Передают мяч и ракетку следующему игроку и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, пришедшая к финишу первая.
	5. Подвижная игра «Один против четверых»	10 мин	Один игрок отражает мяч по диагонали вправо, с противоположной стороны мяч поочерёдно отбивают четыре игрока, двигаясь по кругу. Победа присуждается игроку, набравшему большее количество очков. Участник, набравший меньшее количество очков, меняется местами с игроком на противоположной стороне стола.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра	11 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гимнастические палки, теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 22

Задачи занятия:

1. Обучение боковой позиции, фазе броска и хвату тремя пальцами.
2. Развитие скоростной выносливости и координационных качеств.
3. Обучение игровым упражнениям дартс.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Физическая культура в структуре профессионального образования».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Прыжки со скакалкой. 2. Дартс: – техника броска; боковая позиция, фазы броска, хват тремя пальцами	 5 мин 10 мин	 Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте с 30-секундным отдыхом между подходами. Бросок из боковой позиции выполняется с разворотом туловища по отношению к мишени около 90°. Правая стопа параллельна мишени, левая – сзади на носке. Вес туловища перемещён на опорную ногу, правая рука – на линии броска, левая опущена. При прицеливании, дротик и цель должны находиться на одной линии, глаза фокусируются на цели. Замах выполняется не очень резко, с достаточным отведением руки: ошибка – недостаточный замах. Ускорение выполняется плавно и без прикладывания большой силы. Отпускание производится легко, с кистью находящейся под правильным углом к предплечью. При завершении броска рука некоторое время зависает выпрямленная и направленная чуть вверх. Хват тремя пальцами: дротик удерживается подушечками среднего и указательного пальцев с одной стороны и большого пальца – с другой.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			Группа делится на три колоны, студенты в порядке очереди выполняют броски в мишень из данной позиции с заданным хватом.
	3. Игры дартс: – «Раунд»;	10 мин	Группа делится на три команды, каждый участник должен последовательно попасть от 1-го до 20-го сектора, затем в удвоение и в утроение сектора 20, после чего попасть в булл-ай – центр мишени. В случае если игрок в одной попытке подряд попадает в три сектора (1, 2, 3), то ему предоставляется повторно три броска вне очереди. Победа присуждается игроку, первым поразившим булл-ай.
	– «Все пятёрки»	10 мин	Группа делится на три команды. Каждый участник должен в одной попытке (три броска) набрать число, равное 5-ти. В противном случае броски не засчитываются, и действует правило перебора. Игрок, набравший число 5, получает 1 очко, 10–2 очка, 50–10 очков. Победа присуждается игроку, первому набравшему 51 очко.
	4. Волейбол: двухсторонняя игра	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: скакалки, мишени и дротики для дартса, волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 23

Задачи занятия:

1. Обучение основной позиции и хвату четырьмя пальцами.
2. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.
3. Обучение игровым упражнениям дартс и волейбола.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* ____________

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Программа физического самовоспитания».
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Упражнения с гантелями	5 мин	См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2.
	2. Дартс: – техника броска из основной позиции, хват четырьмя пальцами	10 мин	При принятии основной позиции туловище развёрнуто на 45–60°, правая нога ставится под углом 45° к мишени и располагается на линии броска. Вес тела перемещён на опорную ногу, правая рука – под углом 100–120° к линии плеч. Хват четырьмя пальцами выполняется удержанием дротика большим пальцем, находящимся с противоположной стороны от среднего, указательного и безымянного, причём безымянный палец помещается как на корпусе дротика, так и на игле. Группа делится на три колоны, студенты в порядке очереди выполняют броски в мишень из данной позиции с заданным хватом.
	3. Игры дартс: – «Двадцать семь»;	10 мин	Группа делится на три команды, каждому участнику даётся 27 очков. Игрок должен выполнить по три броска с сектора 1 до сектора 20 в удвоение. Каждое попадание в удвоение приносит 2 очка, умноженные на цифру сектора (2 очка×сектор 7 = 14 очков). В случае, если нет ни одного попадания в удвоение сектора, то вычитается 2 очка. Победа присуждается игроку, имеющему большее количество очков после окончания игры.
	– «Двести пятьдесят»	20 мин	Группа делится на три команды, каждый участник должен в одной попытке (три броска) выполнить бросок только в сектор булл-ай или зелёное кольцо и, в случае

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	4. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	16 мин	попадания, получить 50 или 25 очков. Игра ведётся до 250 очков с правилом перебора. Победа присуждается игроку, который первым набрал 250 очков. См. консп. № 5, с. 28.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, индивидуальные задания на дом по составлению программы физического самовоспитания.

Необходимый инвентарь: гантели, мишени и дротики, набивные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 24

Задачи занятия:

1. Обучение технике ныряния и плавания различными стилями.
2. Развитие двигательных способностей и изучение влияния свойств воды на пловца.
3. Развитие скоростных качеств, совершенствование техники работы ног в плавании.
4. Выполнение контрольных упражнений: плавание на дистанцию 50 м и 12-минутный плавательный тест.

Место проведения: бассейн *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по плаванию.	1 мин 1 мин 11 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Прил. № 7.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	10 мин	Разминочные упражнения см. кон. № 4, с. 26; подтягивания; и.п. – расположение рук за спину, приседания; и.п. – упор лёжа, сгибание и разгибание рук (отжимание). Имитационные упражнения руками и ногами отдельно и в координации с дыханием, направленные на овладение техники плавания брассом, кролем на груди и на спине.
III	**Основная часть** 1. Плавание	15 мин	Обучение плаванию брассом, кролем, на спине.
	2. Ныряние	5 мин	Ныряние в длину: юноши – 20, 15, 12 м, девушки – 16, 12, 10 м,
	3. Подвижная игра «Поплавки»	5 мин	По сигналу участвующие в игре выполняют глубокий вдох и опускаются на дно, наклонив голову к коленям и соединив руки впереди. Затем касаются дна и всплывают в виде поплавка наверх. После каждого всплытия снова опускаются на дно. Касание рукой дна обязательно. Победа присуждается тому участнику, который за установленное время сделает большее число касаний дна.
	4. Контрольные упражнения: плавание 50 м	10 мин	Проплыть избранным видом 50 м с толчком ног от стенки бассейна.
	5. 12-минутный плавательный тест	15 мин	Плавание в течение 12 минут любым способом, измеряется длина пройденной дистанции в метрах.
	6. Эстафета «Заплыв с досками»	10 мин	По сигналу последние участники играющих команд начинают заплыв, вытянув руки с досками вперёд. Доплывая до следующего участника, передают эстафету и остаются на месте. Игра продолжается до тех пор, пока первый пловец не доплывёт до тумбочки. Побеждает команда, которая быстрее доплывёт до тумбочки с условием, что все команды плывут одним способом.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: плавательные доски.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: для студентов специального учебного отделения заплыв на 50 м выполняется без учёта времени.

План-конспект занятия № 25

Задачи занятия:

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

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Механизм физиологического действия массажа на организм».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами 2. Волейбол: – индивидуальные упражнения с мячом; – передачи мяча в парах; – имитационные упражнения;	 5 мин 5 мин 10 мин 6 мин	 См. консп. № 4, с. 26. 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. Выполнение верхней и нижней передачи в парах через сетку; отработка подачи, приёма мяча, второй передачи. Выполнить по 10 раз. 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

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	– двухсторонняя игра	30 мин	направлении в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу и идёт в конец колонны. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 26

Задачи занятия:

1. Выполнение контрольных упражнений на скоростно-силовую подготовленность, силу и координацию движений.

2. Развитие скоростно-силовых, силовых и координационных качеств.

3. Воспитание чувства выдержки и упорства в сдаче зачёта по контрольным нормативам.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Функциональные системы организма».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – прыжки в длину с разбега;	 15 мин	 При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно сильнее одной ногой, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см) – девушки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши;	10 мин	Группа делится на юношей и девушек, которые в порядке очереди выполняют упражнения на перекладине и на брусьях. При подтягивании руки захватывают перекладину сверху, ноги и туловище составляют прямую линию. При опускании под перекладину угол между руками и туловищем должен быть не менее 90°. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется одновременно двумя испытуемыми на противоположных концах брусьев. С прыжком на установленную для их роста высоту и расстояние между брусьями, испытуемые принимают положение в упоре и сгибают руки в локтях под углом 90° с последующим выпрямлением.
	– приседание на одной ноге, опора о стену – девушки, в висе поднимание ног до касания перекладины – юноши	10 мин	Приседание на одной ноге выполняется с опорой одной руки о стенку и поднятой второй ноги. В висе хватом сверху на перекладине рывком выполняется подъём прямых ног до касания перекладины. У девушек и юношей подсчитывается количество выполненных упражнений.
	2. Контрольные упражнения по технике игры в волейбол: – передача мяча сверху себе;	13 мин	Испытуемый выполняет повторные передачи самому себе с волейбольным мячом в высоту до одного метра, находясь в круге диаметром два метра, до потери мяча или выхода из круга. Для сдачи контрольного упражнения нужное количество передач должно быть равно десяти.
	– передача мяча снизу себе.	13 мин	Передачи выполняются снизу с теми же условиями, что и передача сверху.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: рулетка и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи рефератов освобождёнными от практических занятий, преподаватель допускает студентов к выполнению теоретических заданий.

Занятие № 27

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Зачёт по темам теоретического раздела.

II семестр

Задачей второго семестра является получение студентами знания биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; обучение методике корригирующей гимнастики для глаз, составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями; обучение технике лыжного спорта, спортивных игр (баскетбола, бадминтона, мини-футбола) и атлетической гимнастики; совершенствование пройденного материала.

Занятие № 1

Место проведения: аудитория *Дата проведения*: _____

Лекция на тему: «Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Занятие № 2

Место проведения: аудитория *Дата проведения*: _____

Лекция на тему: «Социально-биологические основы физической культуры» Часть 1.

Занятие № 3

Место проведения аудитория *Дата проведения* _____

Лекция на тему: «Социально-биологические основы физической культуры» Часть 2.

Занятие № 4

Место проведения аудитория *Дата проведения* _____

Лекция на темы: «Общая и физическая, специальная и спортивная подготовка» Часть 1.

Занятие № 5

Место проведения аудитория *Дата проведения* _____

Лекция на тему: «Общая и физическая, специальная и спортивная подготовка» Часть 2.

План-конспект занятия № 6

Задачи занятия:

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Совершенствование устойчивости на скользкой опоре.
3. Повторение ранее пройденных приёмов передвижения ступающим шагом и попеременным двухшажным ходом.
4. Обучение поворотам с переступанием на месте и в движении.
5. Обучение подъёмам ёлочкой и полуёлочкой, спускам в высокой и основной стойке.

Место проведения: учебная лыжня *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	 1 мин 1 мин 10 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. См. прил. № 4.
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 Разминочные упражнения из и.п. стоя на лыжах: круговые движения прямыми руками, вперёд–назад, головой вправо–влево, руками согнутыми в локтях, вперёд-назад; приседания в широкой стойке, два приставных шага вправо-влево; повороты поднятым носком лыжи вправо-влево поочерёдно каждой ногой, движения поочерёдно каждой ногой вперёд-назад в наклоне туловища до горизонтального положения; подъём вверх до горизонтального положения поочерёдно каждой лыжи.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – ступающим шагом – 500 м;	10 мин	Выполнение шага с перестановкой палок одновременно с ногой в колонне по одному.
	– попеременный двухшажный ход – 500 м	10 мин	Выполнение скользящего шага осуществляется отталкиванием одной лыжи и скольжением другой. При отталкивании толчковая нога сгибается и выпрямляется, руки двигаются вдоль лыжни и маховым движением увеличивают ускорение тела вперёд, толчковая рука двигает тело по лыжне.
	2. Повороты: – переступанием на месте;	6 мин	Левая лыжа переставляется вместе с левой палкой влево с опорой на носок или пятку правой ноги, после чего приставляется правая лыжа и палка. Поворот выполняется на 180°.
	– переступанием в движении	6 мин	В колонне по одному движение осуществляется по лыжне впереди движущегося с соблюдением дистанции, при повороте лыжи и палки ставятся в след выполнившего поворот.
	3. Подъёмы: – полуёлочкой;	5 мин	При подъёме «полуёлочкой» одна нога поднимается вперёд с поворотом носка наружу и затем ставится на внутреннее ребро стопы. Другая нога выполняет передвижение ступающим шагом.
	– ёлочкой	5 мин	При подъёме «ёлочкой» попеременно носок каждой ноги выполняет поворот наружу и затем ставится на внутреннее ребро лыжи. На палки осуществляется постоянная опора, которые ставятся сзади лыж.
	4. Спуски: – в высокой стойке;	5 мин	В высокой стойке вес тела распределяется равномерно на обе лыжи, руки опущены, палки направлены нижней частью назад. Во время спуска ноги слегка сгибаются в коленях без наклона туловища вперёд.
	– в основной стойке	5 мин	В основной стойке ноги слегка согнуты с наклоном туловища вперёд, руки опущены и с согнутыми локтями вынесены вперёд, нижняя часть палок направлена назад. Для увеличения равновесия одна нога выдвигается вперёд.
	5. Подвижная игра «Кто за 10 шагов проскользит дальше»	10 мин	Участники выполняют 10 шагов попеременным двухшажным ходом, победа присуждается участнику, прошедшему большее расстояние.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, индивидуальные задания на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой по теме «Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками передвижения на лыжах» методико-практического раздела (См.: В.Я. Дронов, 2000).

Необходимый инвентарь: 25 пар лыж.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: студенты подбирают лыжи по росту, палки по длине до уровня груди, закрепленная на обуви лыжа не должна болтаться.

План-конспект занятия № 7

Задачи занятия:

1. Развитие общей выносливости.
2. Совершенствование двухшажного хода.
3. Повторение ранее пройденных приёмов передвижения полуёлочкой и ёлочкой.
4. Обучение повороту переступанием после выката, торможению «плугом».
5. Обучение подъёму лесенкой, спуску в низкой стойке и стойке отдыха.

Место проведения: учебная лыжня *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основы техники передвижения на лыжах».
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Передвижение:		
	– полуёлочкой – 500 м;	10 мин	Продвижение вперёд осуществляется по следу лыжни идущего спереди, отставляя правую (левую) лыжу носком в сторону – полуёлочкой.
	– ёлочкой – 500 м	10 мин	Продвижение вперёд осуществляется отставлением носка каждой лыжи в стороны – ёлочкой. Отставленную лыжу опираем на внутреннее ребро, палки сзади.
	2. Повороты:		
	– переступанием после выката	14 мин	При спуске в высокой стойке, после выката на равнину выполнить глубокое приседание на опорной ноге, в наклоне вперёд поднять лыжу и переставить её носком в сторону поворота, затем на неё опереться и оттолкнуться палками. В повороте переступанием, отталкиваясь опорной ногой, сделать 3–4 шага в сторону поворота с наклоном туловища и рук с палками вперёд, кольцами назад.
	3. Подъёмы:		
	– лесенкой	5 мин	Подъём боком к склону, переставляя переднюю лыжу на полшага вперёд вверх, параллельно подставляя другую, опираясь на внутреннее ребро и перенося на него вес тела с упором нижней палкой.
	4. Спуски:		
	– в низкой стойке;	5 мин	После нескольких шагов выполняется свободный спуск с расставленными на 10–15 см лыжами, одна нога на полступни опережает другую, туловище наклонено вперёд, ноги максимально согнуты в коленях, руки вытянуты вперёд.
	– в стойке отдыха	5 мин	Спуск выполняется в наклоне туловища вперёд, расслабив мышцы спины и рук, опираясь предплечьями на бедра и не зажимая руками палки, направленные кольцами назад.
	5. Торможение:		
	– плугом	10 мин	На спуске задние части лыж разводятся в стороны с постановкой на внутренние ребра и наклоном голени внутрь, палки удерживаются свободно, наклон туловища и перенос массы тела на внешнюю лыжу выполняется в сторону направления поворота.
	6. Подвижная игра – эстафета: «Кто быстрее»	10 мин	Участники разбиваются на две команды и выполняют передвижение заданным преподавателем способом до флажка и обратно. Длина дистанции – 100 м. Побеждает команда, участник которой первым закончит передвижение.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: 25 пар лыж.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: при торможении «плугом» считается ошибкой чрезмерная постановка лыж на ребро, недостаточный перенос массы тела на наружную лыжу, слишком лёгкий нажим на пятку лыжи и очень сильный наклон туловища вперёд.

План-конспект занятия № 8

Задачи занятия:

1. Совершенствование спусков, подъёмов и передвижений.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Повторение ранее пройденных приёмов передвижения одновременным бесшажным и двухшажным ходом.
4. Обучение повороту на месте махом, торможению «полуплугом».
5. Обучение подъёму скользящим шагом, спуску с выдвижением вперёд лыж и с переходом на параллельную лыжню.

Место проведения: учебная лыжня *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Классические лыжные ходы».
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – одновременный бесшажный ход – 500 м;	 10 мин	 При передвижении полусогнутые руки выносятся вперёд, отталкивание палками осуществляется с глубоким наклоном туловища до горизонтального положения, ноги

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			в передвижении не участвуют, но своим расположением влияют на передачу усилий отталкивания на лыжи.
	– одновременный двухшажный ход – 500 м	10 мин	Передвижение выполняется после двух скользящих шагов с постановкой двух палок на снег, отталкивания ими с приставлением ноги и скольжением на двух лыжах после отрыва палок.
	2. Повороты: – на месте махом	5 мин	Поворот выполняется подниманием лыжи носком вверх, с поворотом махом на 180° вокруг пятки, с выведением к носку опорной ноги и переносом на неё массы тела, постановки палки, одноименной маховой ноге руки, сбоку пятки опорной ноги.
	3. Ходьба на лыжах 3 км	10 мин	В колонне по одному, передвижение попеременным двухшажным ходом с соблюдением дистанции между выполняющими передвижение.
	4. Подъёмы: – скользящий шаг	5 мин	Подъём выполняется в высокой посадке укороченными шагами, палки ставятся с большим наклоном более быстрым выносом вперёд, не закончив толчка одной рукой, необходимо начать отталкивание другой.
	5. Спуски: – с выдвижением лыжи вперёд;	5 мин	При спуске из высокой стойки левая нога выдвигается вперёд, масса тела переносится на пятку правой ноги, тело наклоняется назад до образования одной линии с выдвинутой вперёд ногой.
	– с переходом на параллельную лыжню	5 мин	Выполняя спуск, правая нога поднимается вверх и переставляется на полшага в сторону на проходящую справа лыжню, затем на неё переносится масса тела и приставляется вторая лыжа.
	6. Торможение: – полуплугом	10 мин	При торможении масса тела переносится на вышестоящую лыжу, нога нижестоящей лыжи отводится в сторону и поворачивается пяткой кнаружи, ставится под углом на внутреннее ребро. Для лучшего торможения вышестоящая опорная лыжа ставится на внешнее ребро, носки лыж нужно держать рядом.
	7. Подвижная игра – эстафета: «Слалом»	9 мин	Участники разбиваются на две команды и выполняют передвижение заданным

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
			преподавателем способом, объезжая расставленные вдоль лыжни флажки справа и слева. Расстояние между флажками – 5 м, длина трассы – 100 м. Возвращение обратно – по прямой лыжне. Побеждает команда, у которой сбито меньше флажков и которая первой закончит передвижение.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление различных частей тела: начало, сам процесс и окончание (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.

Необходимый инвентарь: 25 пар лыж.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: при торможении «полуплугом» считается ошибкой наклон туловища вперёд или к склону с выпрямлением ног, недостаточно крутая постановка нижестоящей лыжи на ребро, широко разведены носки лыжи и низко опущены палки.

План-конспект занятия № 9

Задачи занятия:

1. Повторение ранее пройденных приёмов передвижения: одновременно одношажного и конькового хода, поворота «плугом», преодоления уступа и выступа.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Выполнение контрольных упражнений: бег на лыжах для девушек – 3 км, для юношей – 5 км.

Место проведения: учебная лыжня *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Способы передвижения на лыжах коньковым ходом».
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Передвижение:		
	– одновременный одношажный ход – 500 м;	10 мин	Передвижение выполняется в положении слегка присев, отталкиванием одной ноги, с выпадом другой ногой и переносом на неё массы тела, выносом вперёд обеих палок, отталкиванием ими с приставлением ноги. При отталкивании нужно поочерёдно менять ногу и ставить палки кольцами назад.
	– коньковый ход – 500 м	10 мин	Передвижение осуществляется отрывом и выпрямлением лыжи толчковой ноги с приближением к опорной ноге, отведением её носка в сторону под углом к лыжне и вынесением вперёд в конце фазы передвижения. Масса тела – на передней части опорной ноги, палки выносятся вперёд под острым углом к лыжне. При отталкивании палками выполняется приседание на опорной ноге, лыжа толчковой ноги приподнимается на 5–10 см, палки ставятся сверху под углом 80° впереди с наклоном туловища, отталкивание палкой сочетается с ногой. Отталкивание ногой происходит с постановки лыжи толчковой ноги на внутреннее ребро под углом 30° к лыжне, масса тела переносится на толчковую ногу, лыжа толчковой немного должна отставать от опорной ноги.
	2. Преодоление уступа и выступа	5 мин	При передвижении, приближаясь к бугру, нужно приподняться, сгруппироваться при наезде, после выпрямиться. При приближении к яме нужно присесть, проезжая яму, выпрямить ноги и затем, проехав яму, снова сгруппироваться.
	3. Повороты:		
	– плугом	5 мин	Поворот упором двумя лыжами начинается с разведения в стороны пяток лыж, масса тела переносится на вышестоящую по отношению к склону лыжу с активным вращением туловища в сторону поворота лыж. Нижестоящую лыжу ставят на ребро круче, чем вышестоящую.
	4. Контрольное упражнение:		
	– бег на лыжах для девушек – 3 км, юношей – 5 км	30 мин	Передвижение по трассе по выбору студентов, выполняющих контрольное упражнение.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	5. Подвижная игра «Эстафета на лыжах без палок»	9 мин	Участники разбиваются на две команды и выполняют передвижение заданным преподавателем способом на 100 м и обратно. Побеждает команда, участник которой первым закончит передвижение.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: 25 пар лыж, секундомер.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: студенты специальной медицинской группы выполняют передвижение на лыжах без учёта времени.

План-конспект занятия № 10

Задачи занятия:

1. Инструктаж студентов по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.

2. Повторение ранее пройденных технических приёмов: бросок двумя руками сверху и от груди, передача мяча двумя руками от груди и защитное действие «вырывание».

3. Развитие координационных качеств.

4. Совершенствование техники ведения, передач и броска мяча в подвижных играх.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Устройство глазодвигательного аппарата».

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Правила техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.	 11 мин	 Основные положения правил по ТБ на занятиях по физическому воспитанию (прил. № 1–3). Роспись всех студентов в журнале по ТБ.
	2. Баскетбол: – техника бросков двумя руками сверху и от груди;	 6 мин	 При броске двумя руками сверху мяч выносится в более высокую точку прицела, кисти направляют и мягким движением посылают мяч в корзину. В конечной фазе учащийся вытягивается в направлении полёта мяча с поднятием на носки. Бросок двумя руками от груди выполняется резким разгибанием рук в локтях и посылом мяча в корзину. Броски выполняются на коротких (до 3 м) и средних (от 3 до 7 м) дистанций.
	– защитные действия – вырывание;	5 мин	Вырывание выполняется в парах резким движением на себя при захвате мяча одной рукой сверху, а другой снизу. По сигналу игроки пытаются овладеть мячом. Овладевший мячом атакует корзину, второй игрок выполняет функцию защитника.
	– защита под своим кольцом при борьбе за отскок;	5 мин	После броска нападающего защитник преграждает путь к щиту, занимает устойчивое положение для своевременного выпрыгивания и овладения мячом. После прыжка и завладения мячом защитник принимает устойчивую позицию с широко расставленными ногами и согнутым туловищем.
	– передача двумя руками от груди;	5 мин	Передача мяча двумя руками от груди выполняется на короткой и средней дистанции, когда игрок находится в стойке для игры и держит мяч двумя руками перед грудью. Большие пальцы при этом направлены друг к другу, остальные – вперёд-вверх, локти опущены вниз. При выполнении броска руки с мячом описывают круг вниз-назад-вверх с резким выпрямлением и толканием мяча от груди в направлении цели. Выполняется на месте и в передвижении шагом в парах.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– ведение мяча (дриблинг)	5 мин	Обычное ведение на противоположную часть площадки и обратно без броска в корзину.
	3. Эстафета «Забрось мяч в кольцо»	5 мин	По сигналу игроки разных команд подбегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить 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 кольцо.
	4. Подвижная игра «Борьба за мяч»	10 мин	Мяч подбрасывается между капитанами команд, которые стараются поймать и отдать его игрокам из своих команд. Игрок, получивший мяч, стремится передать его следующему из своих игроков. Игроки другой команды пытаются отбить, перехватить мяч у противников и передать своим игрокам. Задачей играющих является сделать 10 передач подряд между своими игроками и тем самым получить одно очко. Игра продолжается от 10 до 15 минут по правилам баскетбола. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.
	5. Подвижная игра «33 очка».	10 мин	Учащиеся разбиваются на две или три команды. Первый по номеру участник выполняет бросок из штрафной линии. В случае, если он не попал в корзину, мяч ловит участник со вторым номером и выполняет бросок в корзину с того места, с которого поймал мяч. Участники могут сделать несколько попаданий подряд со штрафной линии. Каждое попадание оценивается в три очка. Игра продолжается, пока один из участников не наберёт 33 очка.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, индивидуальные задания на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой по теме «Методика корригирующей гимнастики для глаз» методико-практического раздела (См.: М.С. Норбеков, 2010).

Необходимый инвентарь: баскетбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: в основной части занятия после выполнения техники игры баскетбол студентам предоставляется время по изучению и совершенствованию техники игры видов спорта, представленных в учебной программе, по собственному выбору.

План-конспект занятия № 11

Задачи занятия:

1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела.
2. Совершенствование ведения мяча с высоким отскоком.
3. Повторение ранее пройденного броска двумя руками снизу и броска одной рукой от плеча.
4. Развитие выносливости и координационных качеств.
5. Обучение передаче двумя руками сверху и защитного действия «выбивание».

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Аккомодация глаза».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела «Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы и бега»	16 мин	Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания по теме методико-практического раздела.
	2. Баскетбол: – техника бросков двумя руками снизу;	5 мин	Бросок двумя руками снизу применяется с близких дистанций в движении против

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			защитника, блокирующего мяч сверху, при стремительных проходах под щит. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперёд, в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч из рук, которые кратчайшим путём поднимаются снизу вверх.
	– техника бросков одной рукой от плеча;	5 мин	При броске одной рукой от плеча согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога выставляется вперёд, мяч выносится к плечу двумя руками, поддерживающая рука сверху опускается, ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движением кисти мяч направляется в корзину.
	– защитные действия – выбивание;	5 мин	Выбивание выполняется коротким резким движением одной рукой со сжатыми пальцами сверху или снизу у игрока в момент ловли мяча, отскока мяча от площадки, при ведении в начальном движении рук с мячом вверх и вниз. Выбивание мяча в парах при ведении спереди и сзади поточно. Нападающий, обыграв защитника, останавливается.
	– система личной защиты;	10 мин	При личной защите, потеряв мяч, студенты должны отступить к средней линии площадки, определить подопечного им игрока и затем передвигаться к нему, не теряя из виду игрока с мячом. При передаче мяча подопечному попытаться перехватить мяч или, при неудачной попытке, затруднять его действия.
	– передача двумя руками сверху;	5 мин	При передаче мяча сверху игрок делает небольшой замах назад над головой, затем движением рук вперёд с захлёстывающим движением кистей направляет мяч партнёру, разгибая ноги. Передача сверху выполняется на месте и в передвижении приставным шагом с партнёром, находящимся близко от игрока.
	– ведение мяча (дриблинг)	5 мин	Ведение с высоким отскоком мяча на противоположную часть площадки с броском в корзину и обратно.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	3. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» 2-й вариант	10 мин	По сигналу игроки разных команд выполняют ведение мяча каждый к своему кольцу, стараясь забросить 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 кольцо.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: баскетбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 12

Задачи занятия:

1. Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов.
2. Повторение передачи двумя руками снизу и защитного действия «перехват».
3. Развитие основных физических качеств.
4. Совершенствование техники ведения, броска и передачи в подвижных играх.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Пресбиопия – старческая дальнозоркость».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть** 1. Баскетбол: – техника бросков одной рукой сверху в прыжке;	5 мин	После ведения или ловли мяча в движении игрок делает стопорящий шаг одной ногой с приставлением другой ноги, выполняет прыжок вверх, бросок мяча в корзину и сильным отклонением туловища назад для противодействия блокировке защитника.
	– защитные действия – перехват;	5 мин	Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч, подстраивается к ритму и скорости ведения мяча и немного раньше, выйдя из-за спины нападающего, принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и уже самостоятельно продолжает вести мяч в другом направлении.
	– передача двумя руками снизу;	11 мин	Передающий с захватом мяча перед собой двумя руками выполняет замах и отводит руки к бедру сзади стоящей ноги, маховым движением рук вперёд с одновременным шагом сзади стоящей ноги посылает мяч в нужном направлении. В парах мяч передаётся на короткое расстояние непосредственно из рук в руки на месте и в передвижении двойным шагом.
	– ведение мяча (дриблинг)	5 мин	Ведение мяча змейкой (обводкой предметов) на противоположную часть площадки с броском в корзину и обратно.
	2. Упражнение с набивными мячами	10 мин	См. консп. № 8, с. 32.
	3. Эстафета «Передача мяча в парах»	10 мин	По сигналу игроки разных команд в парах выполняют передачу мяча, перемещаясь приставным шагом до флажка и возвращаясь 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 трёх нападающих против двух защитников»	15 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

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
			центральной линии площадки, то он получает одно очко и меняется с одним из нападающих игроков. Игра проводится по правилам баскетбола. Выигрывает участник, получивший большее количество очков.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные и баскетбольные мячи, флажки.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 13

Задачи занятия:
1. Обучение передаче мяча одной рукой от плеча и сверху.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Ознакомление со специальными упражнениями для мышц глаз.
4. Совершенствование техники добивания мяча и защитного действия накрывания, техники ведения мяча в подвижных играх и навыка игры в баскетбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Специальные упражнения для мышц глаза».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Специальные упражнения для мышц глаз	5 мин	Преподаватель кратко объясняет и показывает соответствующие упражнения для глаз из и.п. сидя: 1) зажмурить глаза на 3–5 с, затем открыть глаза на 3–5 с. по 6–8 раз – для укрепления мышц век и расслабления мышц глаза; 2) быстрое моргание в течение 1–2 мин – для улучшения кровообращения; 3) и.п. стоя, смотреть 2–3 с перед собой, затем перевести взгляд на палец в течение 3–5 с, находящийся на расстоянии 25–30 см от глаз, повторить 10–12 раз – для снижения утомления; 4) смотреть на палец на расстоянии 25–30 см от глаз в течение 3–5 с, затем прикрыть правый глаз на 3–5 с, смотреть обоими глазами на палец 3–5 с, затем прикрыть левый глаз на 3–5 с, смотреть обоими глазами 3–5 с, упражнение повторить 5–6 раз – для укрепления мышц глаз; 5) смотреть на палец, который перемещается слева направо 10–12 раз.
	2. Баскетбол: – техника бросков – добивание мяча;	5 мин	Добивание мяча выполняется одной (двумя) рукой в прыжке. После отскока мяча от щита, прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть немного согнутой в локте руки и толкает его в корзину. Выполняется в парах после подачи мяча ассистентом в щит.
	– защитные действия – накрывание;	5 мин	Накрывание мяча выполняется в момент броска, когда рука защитника оказывается непосредственно у мяча. Согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху. Выполняется в тройках: двое нападающих и один защитник. Нападающий получает мяч и сразу же, с поворотом в прыжке, атакует корзину. Защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска.
	– передача одной рукой от плеча;	5 мин	При передаче мяча одной рукой от плеча справа игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь к правому плечу, одновременно

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			разворачивая туловище и сгибая ноги. Закончив замах захлёстывающим движением кисти, игрок поворотом туловища и выпрямлением правой руки направляет мяч в цель, при этом разгибая ноги.
	– передача одной рукой сверху	5 мин	Передача выполняется на месте и в передвижении скрестным шагом.
	3. Упражнение с набивными мячами в парах	5 мин	См. консп. № 4, с. 26.
	4. Подвижная игра «Салки»	10 мин	По сигналу участника выполняют ведение мяча, водящий пытается осалить игроков, не прерывая ведение мяча.
	5. Баскетбол: двухсторонняя игра	21 мин	Зонный прессинг в сочетании с зонной защитой без вбрасывания после забитого мяча. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные и баскетбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 14

Задачи занятия:

1. Обучение упражнениям с набивными мячами, технике выполнения высоко-далёкой подачи, укороченного удара сверху и высоко-далёкого атакующего удара.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Воспитание аэробной выносливости.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Аутотренинг для мышц глаз».

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Бадминтон: – высоко–далёкая подача; – укороченный удар сверху; – высоко-далёкий атакующий удар 2. Упражнения с набивными мячами 3. Комбинация «Короткий удар – высокий атакующий удар у сетки» 4. Подвижные игры: – жонглирование воланом верхнее; – «Движение по кругу»	 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин 10 мин 10 мин 16 мин	 Высоко-далёкая подача выполняется с выдвижением вперёд правого плеча, с направленной вперёд тыльной стороны кисти, ударом снизу, по 10 раз. Удар выполняется справа, лицевой стороной ракетки, с выдвижением вперёд левого плеча и с развёрнутой кистью правой руки вперёд по направлению удара, сверху вниз, рядом с сеткой. Высоко-далёкий удар выполняется также с выдвижением левого плеча сверху вниз, но волан летит с большой скоростью на высоте четырёх метров к задней линии площадки соперников. См. консп. № 8, с. 32. Игроки работают в парах: первый игрок выполняет высоко-далёкую подачу с задней линии; второй игрок – укороченный удар сверху с задней линии; первый игрок укороченный удар сверху; второй игрок – высоко-далёкий атакующий удар от сетки; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – укороченный удар сверху; первый игрок – высоко-далёкий атакующий удар от сетки и второй игрок заканчивает комбинацию укороченным ударом сверху, выполняя продольное перемещение. По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом (передачу самому себе) открытой стороной ракетки. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач. 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, выполнившему большее количество ударов.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные мячи, ракетки и воланы.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 15

Задачи занятия:

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

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Релаксация механизмов зрения».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Бадминтон: – короткая подача; – удар «подставка»;	 5 мин 5 мин	 Короткая подача выполняется с выдвижением правого плеча и выносом руки вперёд тыльной стороной кисти с 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.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– удар «смерш»	5 мин	Атакующий удар «смерш» выполняется с выдвижением левого плеча и мощным разворотом правой кисти руки вперёд с резким направлением лицевой стороной ракетки вниз. Подача и удары выполняются в парах через сетку, на определённой 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-далёкую подачу с задней линии; второй игрок – «смерш»; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – «подставка»; первый игрок – высоко-далёкий удар от сетки и второй игрок заканчивает комбинацию ударом «смерш».
	3. Подвижные игры: – жонглирование воланом низкое;	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 её 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	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: ракетки и воланы.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 16

Задачи занятия:

1. Обучение технике выполнения плоской подачи, удара «свеча» и высоко-далёкого защитного удара.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Ознакомление с комплексом корригирующих упражнений для глаз.
4. Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Предпосылки прогрессирования миопии».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Комплекс корригирующих упражнений для глаз. 2. Бадминтон: – плоская подача; – удар – свеча; – высоко-далёкий защитный удар 3. Упражнения с набивными мячами	 10 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	 Преподаватель кратко объясняет и показывает соответствующие упражнения для глаз (прил. № 16). Плоская подача волана выполняется по низкой траектории, параллельной полу площадки к задней линии. Удар «свеча» выполняется откидкой от сетки, с выдвижением левого плеча снизу вверх, волан летит на высоте двух–трёх метров к задней линии площадки соперников. При высоко-далёком защитном ударе волан посылают по значительно высшей траектории, с более долгим полётом, чем при высоко-далёком атакующем ударе. Подача и удары выполняются в парах через сетку, на определённой дистанции от сетки, в зависимости от назначения удара или подачи. См. консп. № 8, с. 32.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	4. Комбинация «Короткий удар на сетке – высокий удар от сетки»	5 мин	Игроки работают в парах: первый игрок выполняет плоскую подачу с задней линии; второй игрок – высоко-далёкий атакующий удар от сетки; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – укороченный удар сверху на сетке; первый игрок – высоко-далёкий защитный удар от сетки; второй игрок заканчивает комбинацию высоко-далёким атакующим ударом, выполняя диагональное перемещение.
	5. Подвижные игры: – жонглирование воланом в парах;	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом в парах открытой стороной ракетки из-за спины и между ногами. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.
	– двухсторонняя игра двумя воланами	11 мин	Группа делится на смешанные команды. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий, под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные мячи, ракетки и воланы.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 17

Задачи занятия:

1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела.
2. Обучение технике выполнения прострельной подачи, плоского удара и удара «в пол поля».
3. Развитие быстроты и координационных качеств.
4. Воспитание аэробной выносливости.
5. Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основы правильного дыхания при выполнении упражнений».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольный опрос по теме «Методика корригирующей гимнастики для глаз» методико-практического раздела 2. Бадминтон: – прострельная подача; – плоский удар; – удар «в пол поля» 3. Комбинации «смерш» – удар «в пол поля» – высокий удар от сетки 4. Подвижные игры: – жонглирование воланом в парах	 15 мин 5 мин 5 мин 5 мин 15 мин 5 мин	 Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания по теме методико-практического раздела. 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 трёх 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-далёкий защитный удар от сетки; первый игрок – удар «смерш», второй игрок – удар «в пол поля», первый игрок – высоко-далёкий атакующий удар; второй игрок заканчивает комбинацию ударом «смерш», выполняя продольное перемещение. По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом в парах открытой стороной ракетки. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	5. Бадминтон: двухсторонняя игра	11 мин	Двухсторонняя игра с циклическим 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, освобождённые от практических занятий, под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: ракетки и воланы.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 18

Задачи занятия:
1. Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие гибкости и силовых качеств.
3. Совершенствование техники нижней прямой подачи, имитационных упражнений игры волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Задачи самостоятельных упражнений тренировочной направленности».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Упражнения на гибкость	6 мин	См. прил. № 13, комплекс упражнений на гибкость.
	2. Упражнения на силу	30 мин	См. прил. № 12, комплекс атлетической гимнастики № 2.
	3. Волейбол:		
	– нижняя прямая подача;	5 мин	Группа делится на три – четыре колонны по одному, которые выстраиваются у стены. Игроки поочерёдно подбрасывают мяч, выполняют замах и удар по мячу о стену нижней прямой подачей, затем уходят в конец колонны. Группа делится на две шеренги, которые выстраиваются на обеих сторонах площадки, напротив сетки, на расстоянии 5–6 м от неё, и выполняет подачи по заданию преподавателя через сетку.
	– имитационные упражнения;	5 мин	Группа делится на две команды и располагается в шеренгах за лицевой линией. По сигналу преподавателя игроки передвигаются бегом к сетке с имитацией определённой передачи и возвращаются обратно спиной вперёд.
	– двухсторонняя игра	15 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, индивидуальные задания на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой по теме «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности» методико-практического раздела (См.: Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А., 1999).

Необходимый инвентарь: маты, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 19

Задачи занятия:

1. Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие гибкости и силовых качеств.
3. Совершенствование техники нижней боковой подачи, имитационных упражнений игры волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Последовательность выполнения физических упражнений».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость 2. Упражнения на силу 3. Волейбол: – нижняя боковая подача; – имитационные упражнения; – двухсторонняя игра	 5 мин 30 мин 5 мин 5 мин 16 мин	 См. прил. № 13, комплекс упражнений на гибкость. См. прил. № 12, комплекс атлетической гимнастики № 2. Нижняя боковая подача выполняется так же, как и нижняя прямая подача, но игрок при боковой подаче становится боком к сетке и удар наносит сбоку. Группа в колонне по одному располагается в зоне подачи и выполняет подачи по заданию преподавателя. Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Первый в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего спиной вперёд возвращается в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу и идёт в конец колонны. См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: маты, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 20

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование техники верхней прямой подачи, имитационных упражнений игры волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основное правило при составлении комплекса физических упражнений».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Прыжки со скакалкой 2. Упражнения на силу 3. Волейбол: – верхняя прямая подача;	 5 мин 30 мин 5 мин	 Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте с 30-секундным отдыхом между подходами. См. прил. № 12, комплекс атлетической гимнастики № 2. Группа делится на две команды, становится в шеренги на расстоянии 5–6 м друг от друга и выполняет верхнюю прямую передачу.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– имитационные упражнения; – двухсторонняя игра	5 мин 16 мин	Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Первый в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно передвигается в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу одной рукой, затем перемещается в зону 2, откуда выполняет имитацию нападающего удара. Из зоны 2 переходит спиной вперёд в зону 6, затем бежит в зону 4 и выполняет имитацию блокирования у сетки, после чего опять переходит спиной вперёд в зону 6 и становится в конец колонны. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 21

Задачи занятия:

1. Обучение удару по мячу внутренней и средней частью подъёма, ведению и приёму 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.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Формы самостоятельных занятий».

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 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 подъёма;	5 мин	При ударе средней частью подъёма направление разбега, мяч и цель находятся на одной линии. Опорная нога ставится на 10–15 см от мяча. Во время ударного движения происходит перекат 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 подъёма;	5 мин	Ведение мяча на противоположную часть площадки и обратно.
	– приём катящегося и низко идущего мяча;	6 мин	Остановка мяча внутренней стороной стопы выполняется в парах. Игрок некоторое время сопровождает мяч, затем передаёт его на ноги партнёру.
	– ловля катящегося мяча снизу	5 мин	При ловле катящихся, опускающихся и низко летящих навстречу мячей вратарь наклоняется вперёд, опускает руки и подхватывает мяч, после чего подтягивает его к животу. Выполняется каждым учащимся в порядке очереди.
	2. Упражнения на силу и точность ударов: – «Кто точней»;	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

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			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 партнёру»	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 расчёта: с 1-го до 5-го номера, с последующим мгновенным рывком на свободное место. Упражнение отрабатывает приём 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 выполнят большее количество передач.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: флажки и футбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 22

Задачи занятия:

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

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Содержание самостоятельных занятий».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Мини-футбол: – техника удара внешней частью подъёма; – техника удара носком; – ведение мяча внешней частью подъёма; – приём мяча средней высоты; – ловля катящегося мяча в приседе 2. Упражнения на силу и точность ударов: – удар «с подрезкой»;	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	 Во время ударного движения внешней частью подъёма голень и стопа бьющей ноги поворачиваются внутрь. Удар выполняется с центральной линии, по воротам с закручиванием мяча. Удар носком выполняется в парах, с выбиванием мяча у противника в выпаде, и при атаке с близкого расстояния по воротам. Ведение мяча на противоположную часть площадки с заданным ударом в ворота и обратно. В парах мяч подаётся игроком на высоте бедра и принимается другим игроком остановкой бедром. Для уменьшения отскока мяча нога незначительно подаётся назад. При подаче мяча на уровне груди верхняя часть туловища наклоняется вперёд. При ловле катящегося мяча выполняется присед на развёрнутой 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. На площадке устанавливаются шесть стоек, выполняющих функцию воротам. Размеры устанавливаются в зависимости от поставленных задач. Участники разбиваются на несколько групп по три человека и встают на угловых отметках, в воротах – вратари. Игроки поочерёдно, резаными ударами внешней или внутренней частью подъёма с места направляют мяч в ворота. Вратари после ловли мяча возвращают мяч игрокам, которые снова направляют мяч в ворота заданным ударом.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– «Двое против двух»	10 мин	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 касания в сторону соперника, она наказывается штрафным очком.
	3. Эстафета с ведением мяча	10 мин	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	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: флажки и футбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 23

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 мини-футбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Элементы ППФП в комплексе физических упражнений».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – подтягивание на перекладине – юноши; – подъём в сед и опускание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой – девушки; – стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки; – 12-минутный бег 2. Мини-футбол: вбрасывание и двухсторонняя игра	 10 мин 10 мин 10 мин 12 мин 19 мин	 Группа расчётом делится на первый – второй. Первые выполняют контрольные упражнения, вторые подсчитывают количество выполненных подтягиваний до касания подбородком перекладины, после чего меняются местами. Выполнение контрольного упражнения с подсчётом количества. Выполнение контрольного упражнения с определением по разметке глубины наклона. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость. 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, освобождённые от практических занятий, под руководством преподавателя.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, индивидуальные задания на дом составить комплекс физических упражнений тренировочной направленности.

Необходимый инвентарь: секундомер, линейка и футбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи докладов освобождёнными от практических занятий, преподаватель выставляет оценки в промежуточной аттестации.

План-конспект занятия № 24

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.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Возрастные особенности содержания занятий».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Мини-футбол: – техника удара внутренней частью стопы «щёчкой»;	 5 мин	 Удар «щёчкой» выполняется внутренней частью напряжённой стопы, вывернутой

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			наружу. Считается, что самые точные передачи мяча выполняются «щёчкой». Каждый учащийся выполняет по 10 ударов по воротам, ассистент передаёт мяч на удар сбоку.
	– ведение мяча серединой подъёма;	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 приёме катящихся и летящих мячей. В момент соприкосновения мяча и развёрнутой 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 вперёд 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 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 определяются, какая команда играет в нападении или в 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, освобождённых от практических занятий, под руководством преподавателя, по правилам мини-футбола.
	– «Бейте в угол»	10 мин	На каждой половине площадки сбоку устанавливают по две паре ворот из подставок с флажками, включая обычные ворота в конце площадки. Участники разбиваются на команды по шесть человек. Упражнение

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
III	3. Подвижная игра «Салки с ведением мяча»	21 мин	выполняется по правилам мини-футбола, но без вратарей. Выходить за линии площадки запрещено, в случае выхода команда-нарушитель наказывается штрафным ударом. Игра продолжается до взятия большего количества ворот. Взятие ворот считается тогда, когда мяч попадёт в одни из ворот ударом нападающей команды. По сигналу участники выполняют ведение мяча, водящий пытается осалить игроков, не прерывая ведения мяча.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: флажки и футбольные мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 25

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники ныряния и избранного способа плавания.
2. Совершенствование техники работы ног в плавании.
3. Развитие скоростных качеств и совершенствование техники кроля и брасса.
4. Выполнение контрольных упражнений: плавание 100 м, 50 м и 12-минутный плавательный тест.

Место проведения: бассейн *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по плаванию.	 1 мин 1 мин 11 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. См. прил. № 7.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 24, с. 52.
III	**Основная часть** 1. Плавание 2. Ныряние 3. Эстафета «Заплыв с досками» 4. Контрольные упражнения: плавание 100 м, 50 м 5. 12-минутный плавательный тест 6. Подвижные игры: «Туда кролем, обратно – брассом»	 15 мин 5 мин 5 мин 10 мин 15 мин 10 мин	 Обучение и совершенствование плавания брассом, кролем на груди и на спине. Ныряние в длину: юноши – 20, 15, 12 м, девушки – 16, 12, 10 м. По сигналу последние участники играющих команд начинают заплыв, вытянув руки с досками вперёд. Доплывая до следующего участника, передают эстафету и остаются на месте. Игра продолжается до тех пор, пока первый пловец не доплывёт до тумбочки. Побеждает команда, которая быстрее доплывёт до тумбочки с условием, что все команды плывут одним способом. Проплыть избранным видом 100 м с толчком ног от стенки бассейна. Для студентов специального отделения – 50 м. Плавание в течение 12 минут любым способом, измеряется длина пройденной дистанции в метрах. По сигналу участники игры отталкиваются ногами от бортика и плывут вперёд кролем на груди 25 м. Доплыв до отметки, поворачиваются кругом и обратно плывут брассом. Победа присуждается тому участнику, который вернётся на место старта первым.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: плавательные доски.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: для студентов специального учебного отделения проплыв 50 м выполняется без учёта времени.

План-конспект занятия № 26

Задачи занятия:

1. Обучение удару внешней и внутренней стороной носка, остановке мяча подошвой.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Обучение ловле мяча сверху, упражнениям на силу и точность ударов.
4. Развитие навыков персональной оценки игрока, точности передач, ударов по воротам и остановки мяча.
5. Совершенствование технических действий игры в мини-футбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Особенности самостоятельных занятий для женщин».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Мини-футбол: – техника удара внутренней стороной носка; – техника удара внешней стороной носка; – ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма; – остановка мяча подошвой;	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	 Удар внутренней стороной носка выполняется напряжённой стопой с немного оттянутыми пальцами по катящемуся или неподвижному мячу с трёхметрового разбега. Удар выполняется краем носка в области мизинца с сильно повёрнутой внутрь и напряжённой стопой с разбега при коротких точных передачах в парах. Ведение мяча змейкой (с обводкой предметов) попеременно внутренней и внешней частью подъёма на противоположную часть площадки с ударом мяча в ворота. Остановка подошвой катящегося мяча выполняется в парах немного согнутой в коленном суставе ногой, с выносом навстречу мячу приподнятого вверх на 30–40° носка стопы и небольшим уступающим движением назад.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– ловля летящего мяча снизу	5 мин	Ловля низколетящих, до пояса мячей осуществляется немного согнутыми руками с выносом ладоней навстречу мячу. Выполняется каждым учащимся в порядке очереди.
	2. Упражнения на силу и точность ударов: – «Удары с передач»;	10 мин	В упражнении участвуют две команды по три игрока с одним мячом каждая. На центральной линии площадки устанавливаются ворота в виде стоек с флажками без вратаря. В начале упражнения игрок 1, находящийся на центральной линии сбоку от ворот, передаёт мяч игроку 2, находящемуся напротив ворот. Игрок 2 с ходу или после остановки мяча выполняет удар по воротам. Игрок 3, находящийся напротив ворот с противоположной стороны, останавливает мяч и передаёт игроку 1, который его останавливает и снова подаёт игроку 2. Упражнение выполняется без пауз, с изменением темпа.
	– «Трое против двух»	10 мин	Упражнение выполняется на половине площадки тремя игроками, передающими друг другу мяч любым способом, и двумя водящими, стремящимися перехватить мяч. При выполнении передачи допускается не более двух касаний подряд и даётся не более пяти секунд. Игроки становятся водящими в случае перехвата мяча, выхода мяча за пределы поля, если просрочено время, заданное на передачу мяча или в порядке очереди. Упражнение выполняется в быстром темпе, с частыми рывками и обманными движениями.
	3. Мини-футбол: двухсторонняя игра	10 мин	Двухсторонняя игра с быстрым нападением в сочетании с защитой против быстрого нападения. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: флажки и футбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 27

Задачи занятия:

1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела.
2. Совершенствование техники бега на 30 м и 400 м, челночного бега.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Совершенствование технических действий игры в мини-футбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной нагрузки».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности»	 15 мин	 Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания по теме методико-практического раздела.
	2. Техника бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения 400 м	16 мин	См. консп. № 1, с. 22.
	3. Челночный бег 3×10 м	5 мин	Пробежать три раза с поворотами между ограничительными линиями.
	4. Бег 30 м	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 30 м.
	5. Мини-футбол: двухсторонняя игра	20 мин	См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер и футбольный мяч
Время проведения 9.00–10.30 час

План-конспект занятия № 28

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники статических упражнений на силу и метания гранаты.
2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Совершенствование техники эстафетного бега.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Культура межличностного общения».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Статические силовые упражнения. 2. Бег 800 м 3. Метание гранаты 700 г – юноши и 500 г – девушки	 2 мин 5 мин 10 мин	 См. прил. № 14. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Гранату удерживают четырьмя или пятью пальцами (мизинец сгибается, упираясь в основание ручки). При таком способе захвата рука меньше напряжена. Максимальная длина для разбега составляет 13–15 шагов, из них восемь шагов выполняется

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III			в предварительной части разбега и пять шагов – в заключительной. При разбеге необходимо пользоваться двумя контрольными отметками: в начале разбега, и перед заключительной частью разбега. Бег в зоне разбега выполняется с ускорением на передней части стопы. В конце разбега, не снижая скорости бега, выполняется отведение гранаты и подход в наиболее удобное положение к фазе финального усилия. Отведение гранаты производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя её за спину. Выполняется скрестный шаг со скручиванием туловища за счёт сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки и выпуска гранаты.
	4. Бег 60 м	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 60 м.
	5. Прыжок в длину с разбега	10 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	6. Подвижные игры: встречная эстафета	14 мин	См. консп. 2, с. 23.
	7. Подвижная игра «Перестрелка»	15 мин	См. консп. 2, с. 23.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

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

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 29

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники метания, эстафетного бега и прыжка в высоту с разбега.
2. Развитие выносливости, силы и быстроты.
3. Совершенствование техники статических упражнений на силу и игры в мини-футбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Работоспособность студентов в экзаменационный период».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Статические силовые упражнения 2. Бег 1200 м 3. Метание мяча 300 г 4. Бег 100 м 5. Прыжок в высоту с разбега	 5 мин 5 мин 10 мин 5 мин 10 мин	 См. прил. № 14. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Метание выполнить пять раз медленно, а затем пять раз быстро. После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 100 м. При выполнении прыжка производится сильный разбег с пяти–девяти шагов по прямой линии к планке. Толчковая нога выпрямляется, другой ногой выполняется мах с одновременным движением руки вверх-вперёд. Маховая нога в прыжке переводится за планку, толчковая нога поднимается с поворотом колена и ступни наружу. При приземлении на маховую ногу туловище повернуто к планке. Высота планки увеличивается на пять см, начиная с 60 см. Прыжки выполняются поочерёдно с левой и с правой стороны по три раза.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	6. Подвижные игры: эстафета 4×100 м 7. Мини-футбол: двухсторонняя игра	10 мин 16 мин	См. № 3, с. 25. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

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

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 30

Задачи занятия:

1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела.
2. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами и техники прыжка в длину с места.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Совершенствование техники метания и эстафетного бега.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Регулирование психоэмоционального состояния студентов в экзаменационный период».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	2 мин 6 мин 10 мин	См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Контрольный опрос по теме «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции» методико-практического раздела	15 мин	Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания по теме методико-практического раздела.
	2. Упражнения с набивными мячами	5 мин	См. консп. № 4, с. 26.
	3. Бег 1600 м	10 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	4. Метание гранаты	10 мин	Метание выполнить пять раз медленно, а затем пять раз быстро.
	5. Прыжок в длину с места	5 мин	При выполнении прыжка производится большой реверс рук с отталкиванием двух ног одновременно и приземление на мягкую опору, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	6. Подвижная игра: эстафета «Сумей догнать»	10 мин	См. консп. № 4, с. 26.
	7. Подвижная игра «Выбивалы»	6 мин	См. консп. № 3, с. 25.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: набивные и баскетбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 31

Задачи занятия:

1. Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность.

2. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств.

3. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Особенности проведения учебных занятий по физической культуре».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Бег 2000 м 2. Контрольные упражнения: – бег 100 м; – челночный бег 8×10 м; – прыжок в длину с места 3. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	 10 мин 10 мин 5 мин 15 мин 21 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Бег на 100 метров выполняется с низкого старта, группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Челночный бег выполняется с повтором техники поворотов. Достаточно, чтобы одна нога заступала за линию. Группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Пробежать нужно восемь раз с поворотами между ограничительными линиями. При выполнении прыжка производится большой реверс рук с выпрыгиванием одновременно двумя ногами, фиксируется лучший результат из трёх попыток. См. консп. № 5, с. 28.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: секундомер, рулетка и набивные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 32

Задачи занятия:

1. Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость.
2. Развитие выносливости и координационных качеств.
3. Совершенствование технических действий игры в мини-футбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Культура сексуального поведения».
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Контрольные упражнения: – бег 2000 м – девушки; – бег 3000 м – юноши	10 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	2. Подвижная игра «мини-волейбол»	35 мин	См. консп. № 6, с. 29.
	3. Мини-футбол: двухсторонняя игра	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: секундомер, волейбольный и футбольный мячи.

Время проведения: 9.00–10.30 час.

План-конспект занятия № 33

Задачи занятия:

1. Выполнение контрольных упражнений на скоростно-силовую подготовленность, силу и координацию движений.

2. Развитие скоростно-силовых, силовых и координационных качеств.

3. Воспитание чувства выдержки и упорства в сдачи зачёта по контрольным нормативам.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Органы пищеварения и выделения».
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Контрольные упражнения:		
	– прыжки в длину с разбега;	15 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук, отталкивание как можно выше, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	– подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см) – девушки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши;	10 мин	Группа делится на юношей и девушек, которые в порядке очереди выполняют упражнения на перекладине и на брусьях. Подтягивание выполняется хватом перекладины сверху, ноги и туловище составляют прямую линию, при опускании под перекладину угол между вытянутыми руками и туловищем должен быть не менее 90°. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется одновременно двумя испытуемыми на противоположных концах брусьев. Испытуемые принимают положение в упоре и сгибают руки в локтях до угла 90° с последующим выпрямлением.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– приседание на одной ноге, опора о стену – девушки; в висе поднимание ног до касания перекладины – юноши	10 мин	Приседание на одной ноге выполняется с опорой одной рукой о стенку и поднятой второй ногой. В висе хватом сверху на перекладине рывком выполняется подъём прямых ног до касания перекладины. У девушек и юношей подсчитывается количество выполненных упражнений.
	2. Контрольные упражнения по технике игры в баскетбол: – броски в движении после ведения	26 мин	Испытуемый выполняет ведение мяча от центральной линии к щиту и бросок в кольцо с места или в движении, ловит мяч и ведёт обратно к центральной линии. Затем, заступив центральную линию, испытуемый выполняет поворот и опять ведёт мяч к щиту для второго броска. Всего испытуемому нужно выполнить трёхразовое ведение с бросками с ближней дистанции. Если в двух попытках испытуемый попал в кольцо, то в третьем выходе к щиту достаточно касания мячом щита после броска с любого расстояния для экономии времени. Упражнение считается выполненным, если не было нарушений правил баскетбола: пробежки и двойного ведения; из трёх попыток было выполнено два попадания в установленное время: 21–23 с для юношей и 26–28 с для девушек.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: рулетка, перекладина и баскетбольные мячи.
Время проведения: 9.00–10.30 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи рефератов освобождёнными от практических занятий, преподаватель допускает студентов к выполнению теоретических заданий.

Занятие № 34

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Зачёт по темам теоретического раздела.

Контрольные вопросы

1. Формы учебных занятий.
2. Основные элементы и структура учебно-тренировочного занятия.
3. Общая моторная плотность учебно-тренировочного занятия.
4. Характеристика нагрузки на отдельном занятии с учётом поставленных задач.
5. Содержание и контроль методико-практических занятий.

Глава III. ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

III семестр

Задачами третьего семестра являются формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Обучение и совершенствование техники лёгкой атлетики, армспорта, плавания, атлетической гимнастики и спортивных игр (волейбол, настольный теннис, дартс).

План-конспект занятия № 1

Задачи урока:

1. Инструктаж студентов по Техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.
2. Развитие быстроты и координационных качеств.
3. Совершенствование техники челночного бега и низкого старта.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на урок. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Воспитание физических качеств».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 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 ТБ на занятиях по физическому воспитанию (прил. 1–3). Роспись всех студентов в журнале по ТБ. При низком старте спереди стоящая нога (стартовая колодка) устанавливается на расстоянии 1–1,5 стопы (35–50 см) от

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
III			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 при этом таз. Плечи выдвигаются несколько вперёд 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 вперёд, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги. Вместе с маховыми движениями вперёд сзади стоящей ноги, руки работают разноименно с частотой выше, чем частота ног. Бег 400 м равномерный без ускорения.
	3. Челночный бег 3×10 м.	5 мин	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.
	4. Бег 30 м.	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 30 м.
	5. Подвижная игра «Выбивалы».	20 мин	См. консп. № 3, с. 25.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой (См.: В.С. Анищенко, 1999) по теме «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения» методико-практического раздела.

Необходимый инвентарь секундомер и волейбольный мяч
Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 2

Задачи урока:

1. Совершенствование техники статических упражнений на силу и метания гранаты.
2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Совершенствование техники эстафетного бега.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Формирование психических качеств. Коррекция, её виды.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Статические силовые упражнения 2. Бег 800 м. 3. Метание гранаты 700 г – юноши и 500 г – девушки.	 2 мин 5 мин 10 мин	 См. прил. № 14. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Гранату удерживают четырьмя или пятью пальцами (мизинец сгибается, упираясь в основание ручки). При таком способе захвата рука меньше напряжена. Максимальная длина для разбега составляет 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 заключительной частью разбега. Бег в зоне разбега выполняется с ускорением на передней части стопы. В конце разбега, не снижая скорости бега, выполняется отведение гранаты и подход в наиболее удобное положение к фазе финального усилия. Отведение гранаты производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом,

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			немного заводя её за спину. Выполняется скрестный шаг со скручиванием туловища за счёт сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки и выпуска гранаты.
	4. Бег 60 м.	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 60 м.
	5. Прыжок в длину с разбега.	10 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	6. Подвижные игры: встречная эстафета.	14 мин	Участники, получившие палочку, бегут вперёд, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Перестрелка».	15 мин	См. консп. № 2, с. 23.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, рулетка, гранаты 500 г и 700 г, волейбольный мяч и эстафетная палочка

Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 3

Задачи урока:

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

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Общая физическая подготовка. Признаки нарушения осанки.»
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Статические силовые упражнения	5 мин	См. прил. № 14.
	2. Бег 1200 м.	5 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	3. Метание мяча 300 г.	10 мин	Метание выполнить 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 линии к планке, с выпрямлением толчковой ноги и махом другой ноги с движением рукой вверх и затем вперёд 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 повёрнуто к планке. Высота планки увеличивается на 5 см, начиная с 60 см. Прыжки выполняются поочерёдно с левой и с правой стороны по три раза.
	6. Подвижные игры: эстафета 4×100 м.	10 мин	Участники, получившие палочку, бегут вперёд и через 100 метров передают эстафетную палочку очередным игрокам. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Выбивалы».	16 мин	См. консп. № 3, с. 25.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

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

Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 4

Задачи урока:

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.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Спортивная подготовка. Типы телосложения.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами 2. Бег 1600 м. 3. Метание гранаты.	 5 мин 10 мин 10 мин	 См. консп. № 4, с. 26. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Метание выполнить пять раз медленно, а затем пять раз быстро.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	4. Прыжок в длину с места.	5 мин	При выполнении прыжка производится большой реверс рук с отталкиванием двух ног одновременно и приземление на мягкую опору, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	5. Подвижная игра: эстафета «Сумей догнать».	10 мин	Игроки становятся через каждые 25 м на расстоянии 400 м и по сигналу преподавателя сзади стоящие игроки начинают преследовать спереди стоящих игроков. Осаленные игроки выбывают из игры, победа присваивается одному игроку, оставшемуся не осаленным.
	6. Подвижная игра «Перестрелка».	21 мин	См. консп. № 2, с. 23.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и баскетбольные мячи
Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 5

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность.

2. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств.

3. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1 .Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка. Сколиоз.»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Бег 2000 м. 2. Контрольные упражнения: – бег 100 м; – челночный бег 8×10 м; – прыжок в длину с места. 3. Подвижная игра: «Кто дальше бросит».	 10 мин 10 мин 5 мин 15 мин 21 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Бег на 100 метров выполняется с низкого старта, группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Челночный бег выполняется с повтором техники поворотов в прыжке, где достаточно, чтобы одна нога заступала за ограничительную линию. Группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Пробежать восемь раз с поворотами между ограничительными линиями. При выполнении прыжка производится большой реверс рук с выпрыгиванием одновременно двумя ногами, фиксируется лучший результат из трёх попыток. Группа делится на три или четыре команды, и выстраиваются друг за другом в шеренги, у стоящих спереди в шеренгах игроков имеется малый набивной мяч. Судят освобождённые от занятий студенты в стороне от линии бросков. От линии бросков обозначены зоны на расстоянии 10 м – первая, 12 м – вторая и т.д. По сигналу игроки поочерёдно выполняют бросок набивными мячами снизу или сверху одной рукой. Игрок получает одно очко за мяч брошенный за первую зону, два очка – за вторую зону и т.д. Победа присуждается команде набравшей большее количество очков.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, рулетка и набивные мячи
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 6

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость.
2. Совершенствование техники атаки через верх.
3. Развитие силовых и координационных качеств.
4. Совершенствование различных упражнений, препятствующих проявление излишних максимальных усилий.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Интенсивность физических нагрузок. Виды сколиоза.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – бег 2000 м – девушки; – бег 3000 м – юноши. 2. Армспорт; – атака через верх; – упражнения максимальной и уменьшенной интенсивности; – упражнение на концентрацию внимания за правильностью движений и действий.	 10 мин 5 мин 5 мин 5 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Группа разбивается по двое и по команде преподавателя, атакующий спортсмен моментально начинает движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника, накрывая своей ладонью с целью наклона руки соперника до угла 45°. Перемещение вдоль стола с изменением интенсивности нагрузки на атакующую руку. В парах осуществляется выполнение ранее рассмотренных технических действий с концентрацией внимания за правильностью движений.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств.	10 мин	Из и.п. сидя, руки вверху, тяга хватом снизу рукоятки верхнего блока к груди; из и.п. сидя, зафиксировав и согнув ноги, тяга рукоятки нижнего блока к животу; в висе на перекладине подтягивание по укороченной амплитуде хватом по заданию преподавателя; из и.п. штанга в опущенных руках параллельным хватом по заданию преподавателя и прижатыми локтями к туловищу, сгибание рук со штангой вперёд-вверх, из и.п. стоя с захватом, согнутой в локте на 110–120° руки, тяги нижнего блока хватом снизу, сгибание руки вверх к противоположному плечу. Каждое упражнение выполняется с весом 70–80 % от максимального по 3 подхода с повторением 3 раза и отдыхом до 3 минут.
	4. Подвижная игра «точная подача».	21 мин	См. консп. № 12, с. 38.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, армстол, штанга и блочный тренажёр, баскетбольные мячи

Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 7

Задачи урока:

1. Совершенствование техники атаки крюком.
2. Развитие гибкости, силовой выносливости и координационных качеств
3. Обучение упражнениям для коррекции осанки в положении лёжа.
4. Совершенствование техники подачи снизу.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Энергозатраты при физических нагрузках. Профилактика нарушения осанки.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения для коррекции осанки в положении лёжа.	 5 мин	 1) Из и.п. – лёжа на животе, руки в стороны, прогнуться вверх, поднимая и удерживая руки, ноги, туловище и голову в течении 3–5 секунд. 2) Из и.п. – лёжа 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. 3) Из и.п. – лёжа на животе, согнутые руки упираются о пол возле пояса, прогнуться вверх, поднимая туловище и выпрямляя руки в течении 3–5 секунд. 4) Из и.п. – лёжа на животе, руки в стороны, поочерёдное касание ногами разноимённых рук по 10–12 раз. 5) Из и.п. – лёжа на спине, руки вверх, поворот направо в положение лёжа на животе, затем поворот направо в положение лёжа на спине. То же, но поворот налево. Упражнение выполняется по 5 раз в каждую сторону.
	2. Армспорт: – атака крюком;	 5 мин	 В стартовой позиции по сигналу атакующий резко поворачивает кисть мизинцем к себе, большим пальцем вверх, скручивая кисть противника внизу, с перемещением центра тяжести влево.
	– упражнение в затруднённых условиях;	5 мин	Выполнение атаки через верх и атаки крюком в затруднённых условиях: сидя, вторая рука за спиной.
	– упражнение на сосредоточении внимания на конкретной задаче.	5 мин	При выполнении атакующих действий сосредоточение внимания на правильном выполнении элементов техники во избежание включения максимальных усилий.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств.	10 мин	Из и.п. сидя на скамье, локоть руки с гантелью на внутренней части бедра, сгибание руки вверх к плечу с поворотом кисти с гантелью в наружу; из и.п. сидя на скамье ноги врозь, предплечья на скамье с захватом штанги снизу, сгибание и разгибание кистей; из и.п. сидя локоть руки с гантелью на внутренней части бедра, кисть с гантелью хватом снизу горизонтально, поворот кисти внутрь до вертикального положения гантели; из и.п. вис на перекладине хватом по заданию преподавателя, подтянуться и выполнить вис на согнутых руках 1–3 минуты; из и.п. стоя у наклонной опоры, локоть упирается на опору, предплечье горизонтально удерживает ремень с гантелью на ремне до 1–3 минуты. Каждое упражнение кроме статических выполняется с весом 70–80% от максимального по 3 подхода с повторением 3 раза и отдыхом до 3 минут.
	4. Волейбол: – подача мяча снизу;	5 мин	Подача мяча снизу выполняется имитационные упражнения без мяча, затем с подачей мяча на противоположную площадку.
	– двухсторонняя игра.	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь маты, гантели, штанга и баскетбольные мячи
Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 8

Задачи урока:

1. Совершенствование техники атаки толчком.
2. Развитие скоростной выносливости, силовых и координационных качеств
3. Обучение упражнениям для коррекции осанки в положении сидя.
4. Совершенствование техники подачи, передачи и атакующего удара.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Значение мышечной релаксации. Причины нарушения осанки и появления сколиоза.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения для коррекции осанки в положении сидя.	 5 мин	 1) Из и.п. – сидя на гимнастической скамье, поднять руки в стороны вверх, лопатки свести и сгибая руки, положить ладони на лопатки, локти максимально отвести назад на 3–5 с. 2) Из и.п. – сидя на стуле, руки опираются о сиденье, локти отведены назад, сильно прогнуться в грудной части позвоночника, откинув голову назад. 3) Из и.п. – сидя на стуле, руки свободно, выполнить поворот направо, максимально скрутив туловище, затем выполнить поворот налево. 4) Из и.п. – сед на пятках, руки сзади сцеплены в «замок», лопатки сведены, голова прямо, руки отводятся назад-вверх как можно выше на 3–5 с. 5) Из и.п. – сед на пятках, руки сзади сцеплены в «замок», лопатки сведены, голова прямо, выполнить наклон вперёд на 3–5 с, касаясь лбом пола, руки отведены назад-вверх, таз от пяток не отрывается.
	2. Армспорт: – атака толчком;	 5 мин	 При атаке толчком атакующий спортсмен толкает руку от плеча вперёд, выгибая кисть, до достижения победы над соперником.
	– упражнение с улыбкой;	5 мин	Выполнение атакующих действий с расслабленными мышцами лица, свободно и легко.
	– упражнение с закрытыми глазами.	5 мин	Выполнение упражнений в паре с соперником, закрыв глаза.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств.	10 мин	Из и.п. стартовая позиция, согнутая рука находится на столе, сопротивление попытке партнёра разогнуть руку до горизонтального положения; из и.п. стартовая позиция с захватом кистевым изгибом, кисти согнуты с жатыми пальцами в кулак, борьба запястьями; из и.п. стоя с диском штанги в руке с захватом сверху, перебрасывание диска с одной руки на другую; из и.п. стоя на пальцах рук в горизонтальном положении сгибание и разгибание рук; из и.п. стоя взявшись за канат, лазание по канату без помощи ног. Каждое упражнение, кроме сгибания и разгибания рук в упоре лёжа 10–12 раз, выполняется с 80° от максимального усилия в течение 1–2 минуты.
	4. Волейбол:		
	– передачи мяча;	5 мин	Верхняя и нижняя передачи мяча выполняются в парах, стоя на месте.
	– атакующий удар и приём мяча;	5 мин	В парах один из игроков выполняет атакующий удар, а второй игрок приём мяча,
	– упражнение подача – приём – вторая передача;	5 мин	Группа делится по три игрока, выполняющих подачу в противоположную сторону площадки, приём мяча и вторую передачу.
	– двухсторонняя игра.	10 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь скакалки, армстол, гантели, диск штанги, перекладина и баскетбольные мячи

Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 9

Задачи урока:

1. Совершенствование упражнений с набивными мячами в парах и соревновательных упражнений армспорта.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Обучение упражнениям для коррекции осанки в положении стоя.

4. Совершенствование верхней и нижней передачи, верхней прямой подачи и техники атакующего удара.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Упражнения направленные на коррекцию осанки»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения для коррекции осанки в положении стоя.	 5 мин	 1) Из и.п. – стоя ступни ног вместе, правая рука вытянута вверх, руки сгибаются в локтевых суставах и пальцы рук соединяются за спиной в «замок» на 3–5 с. 2) Из и.п. – стоя ступни ног вместе, плечи выдвигаются вперёд, затем плечи выдвигаются вверх и назад. 3) Из и.п. – стоя ступни ног вместе, прислонившись к стене в положении правильной осанки, выполняется шаг вперёд с сохранением позы и проверкой правильности осанки. 4) Из и.п. – стоя ступни ног вместе, прислонившись к стене в положении правильной осанки, выполняется шаг вперёд с разведением рук в стороны, затем выполняется присед с подъёмом рук вперёд, подъём в позицию руки в стороны и шаг назад с возвратом в и.п., проверяется правильность осанки. 5) 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, вперёд и вверх. Каждое упражнение выполняется по 10–12 раз.
	2. Упражнения с набивными мячами в парах.	10 мин	См. консп. № 8, с. 32.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Армспорт: соревновательные упражнения.	20 мин	Проведение соревновательных поединков по правой и левой руке среди юношей и девушек без учёта весовых категорий.
	4. Волейбол: – передача самому себе сверху и снизу;	5 мин	Передача мяча самому себе сверху и снизу выполняется на высоту не менее одного метра, доводя число повторений до 10 передач.
	– верхняя прямая подача;	5 мин	При верхней прямой подаче мяч подбрасывается немного вперёд до одного метра выше вытянутой руки, после чего бьющая рука выпрямляется и выполняет замах вверх-назад, удар производится впереди игрока бьющей рукой с движением вперёд-вверх.
	– вторая передача и атакующий удар;	5 мин	В парах первый игрок накидывает мяч, второй игрок выполняет вторую передачу, после чего первый игрок производит атакующий удар.
	– двухсторонняя игра.	11 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь армстол, набивные и волейбольные мячи
Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 10

Задачи урока:

1. Совершенствование нижней прямой подачи, передачи мяча двумя руками сверху и приёму мяча двумя руками снизу.
2. Развитие выносливости и координационных качеств.
3. Совершенствование технических действий в имитационных упражнениях.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Коррекция физического развития телосложения»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения со скакалкой 2. Волейбол: – нижняя прямая подача; – передача сверху двумя руками;	 5 мин 5 мин 5 мин	 Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами. Группа делится на три – четыре колонны по одному и становятся у стены. Игроки поочерёдно подбрасывают мяч, выполняет 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 неё и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку. 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 придаёт мячу нужное 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.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– приём мяча снизу.	5 мин	Приём снизу двумя руками выполняется выставленными вперёд и соединенными друг с другом кистями мячей, приближающихся на уровне пояса или ниже. При приёме мяча ноги игрока разгибаются, туловище подаётся вверх и вперёд, предплечья рук перемещаются вперёд – вверх. Верхняя и нижняя передачи нарабатываются по кругу на месте и в движении,
	3. Имитационные упражнения	5 мин	Группа делится на две команды и располагается в шеренгах за лицевой линией, по сигналу преподавателя игроки передвигаются бегом к сетке с имитацией определённой передачи и возвращаются обратно спиной вперёд.
	4. Эстафета с передачей мяча в парах.	10 мин	По команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперёд, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего неподвижного предмета, обегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д. Правила игры: во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать; если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше; выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше и получат меньше штрафных очков.
	5. Волейбол: двухсторонняя игра.	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь прыгалки и волейбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 11

Задачи урока:

1. Совершенствование техники прямой подачи сверху и прямому атакующему удару.
2. Совершенствование техники передачи мяча сверху в прыжке.
3. Развитие силовых и координационных качеств.
4. Совершенствование технических действий в имитационных упражнениях.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* ___________

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). ъ Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Структура учебно-тренировочного занятия. Методика определения пульса.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами. 2. Волейбол: – верхняя прямая подача в прыжке; – передача сверху в прыжке; – атакующий удар;	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	См. консп. № 4, с. 26. При подаче в прыжке выполняется разбег (как в нападающем ударе), подбрасывание мяча на 1,5–2 м вперёд, удар в прыжке и приземление после удара. Группа делится на две команды, становится в шеренги на расстоянии 5–6 м друг от друга и выполняет верхнюю прямую передачу. Группа делится на две шеренги и становятся на лицевых линиях площадки и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку. 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 в опоре. Прямой атакующий удар выполняется с ускоренной ходьбы 2–3 шага и скачка с маховым движением руками сзади

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			вперёд-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.
	– имитационные упражнения.	10 мин	Группа делится на две команды и располагается в колоннах в зонах 1 и 5, по сигналу преподавателя бегут в зону 6 и имитируют по заданию преподавателя техническое действие.
	3. Подвижная игра «Встречная пасовка над сеткой».	10 мин	По сигналу игроки подбрасывают и отбивают мяч впереди стоящим игрокам второй команды. Игроки, стоящие впереди второй команды, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Каждый раз мяч отбивает новый игрок, стоящий впереди. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.
	4. Волейбол: двухсторонняя игра.	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой (См.: А.Г. Дембо, 1970) по теме «Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)» методико-практического раздела.

Необходимый инвентарь набивные и волейбольные мячи
Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 12

Задачи урока:

1. Совершенствование техники нижней боковой подачи, приёму мяча снизу одной рукой и боковому нападающему удару.

2. Развитие гибкости и координационных качеств

3. Совершенствование технических действий в имитационных упражнениях.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Общая и моторная плотность занятия. Показатели, определяющие состояние своего здоровья.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость. 2. Волейбол: – нижняя боковая подача; – приём мяча снизу одной рукой; – боковой нападающий удар; – имитационные упражнения. 3. Подвижная игра: «Волейбол с двумя мячами»;	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин 15 мин	 Прил. № 13. Нижняя боковая подача выполняется также как и нижняя прямая подача, но игрок при боковой подаче становится боком к сетке и удар наносит сбоку. Группа в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи по заданию преподавателем способом. Приём мяча снизу одной рукой выполняется тыльной стороной ладони или кулаком в движении в сторону или в падении вперёд, с прогибом туловища в пояснице вниз-вперёд и скольжением по площадке. При боковом нападающем ударе игрок поворачивает кисть руки и туловище в момент удара по мячу в нужном направлении. Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается напротив сетки в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной вперёд по направлению назад в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу и идёт в конец колонны. По сигналу из-за линии подаются одновременно два мяча. Игроки каждой команды должны быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки в незащищенное место. Правила игры: команда

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	4. Волейбол: двухсторонняя игра.	16 мин	проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков; партия заканчивается, когда одна из команд наберёт 15 очков; игра состоит из трёх или пяти партий; ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь маты и волейбольные мячи
Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 13

Задачи урока:

1. Совершенствование техники верхней боковой подачи, передачи сверху одной рукой в прыжке и упражнениям с набивным мячом.
2. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование технических действий в имитационных упражнениях.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Оптимальная двигательная активность. Понятие «физическое развитие» и что к нему относится.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Волейбол: – верхняя боковая подача;	5 мин	Верхняя боковая подача выполняется, находясь боком к сетке, с подбрасыванием мяча вверх на 1,5 м и замахом бьющей руки вниз-назад, вес тела переносится на одноименную бьющей руке ногу, удар по мячу наносится сзади-вперёд с поворотом туловища в сторону сетки, после одного или нескольких шагов. Подачи выполняются в определённые зоны по заданию преподавателя.
	– передача сверху одной рукой в прыжке;	5 мин	Передача сверху одной рукой выполняется в верхней точке прыжка с интенсивным выпрямлением руки и имитацией нападающего удара – «откидкой».
	– упражнения с набивными мячами для нападающего удара;	5 мин	Из и.п. стоя мяч за головой у лопаток, бросок мяча из-за головы двумя руками через сетку, с сильным напряжением пресса, интенсивным разгибанием рук и движением кистей в конце броска; из и.п. стоя броски набивного мяча в прыжке, когда в верхней точке прыжка выполняется замах и сильный бросок с выпрямлением рук; из и.п. стоя левой рукой подбрасывается мяч, предельно быстрый удар кистью правой руки по мячу. Каждое упражнение выполняется по 10–15 раз.
	– имитационные упражнения.	10 мин	Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно передвигается в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу одной рукой, затем перемещается в зону 2, откуда выполняет имитацию нападающего удара. Из зоны 2 переходит спиной вперёд в зону 6, затем бежит в зону 4 и выполняет имитацию блокирования у сетки, после чего опять переходит спиной вперёд в зону 6 и становится в конец колонны.
	2. Подвижная игра «Мяч своему игроку»;	10 мин	Игроки противоположной каманды принимают мяч и разыгрывают его между собой третьим или вторым касанием. «Ловец» передвигается по площадке и старается встать на удобную позицию. Если ловец ловит или касается мяча, то его команда получает одно очко и может выполнить

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			подачу ещё один раз. В случае, если мяч даже не задел «ловца», его команда теряет подачу. Победа присуждается команде набравшей большее количество очков.
	– подвижная игра «Точная подача».	10 мин	Группа делится на две команды и становится в шеренги за лицевыми линиями, на волейбольной площадке по обеим сторонам сетки находятся квадраты с цифрами – очками для игроков в случае попадания после подачи. По сигналу спереди стоящий в шеренге игрок объявляет цифру квадрата и подаёт мяч через сетку в этом направлении. В случае если он попадает в указанный квадрат, то получает очки соответствующие цифре квадрата. Когда игрок не попадает в указанный квадрат, то штрафуется на два очка. Очки не присуждаются в случае касания мячом сетки при подаче или заступа игроком линии подачи. Команды подают мячи поочерёдно по два раза каждым игроком, победа присуждается команде набравшей большее количество очков.
	3. Волейбол: двухсторонняя игра.	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и баскетбольные мячи
Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 14

Задачи урока:
1. Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие гибкости и силовых качеств
3. Совершенствование точной подачи в волейболе.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Организация самостоятельных занятий. Оценка физического развития по методу индексов и стандартов.»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на силу. 3. Волейбол: подвижная игра «точная подача».	 6 мин 30 мин 25 мин	 См. прил. № 13, комплекс упражнений на гибкость. См. прил. № 12, комплекс атлетической гимнастики № 3. Группа делится на две команды, которые становятся перед площадкой, разбитой на несколько зон, и в порядке очереди выполняют подачи в названную зону, после чего становится в конец колоны. Подача засчитывается в одно очко в случае точного попадания, если мяч попал в другую зону, игрок штрафуется на 2 очка. При заступе линии подачи или мяч задел сетку, очки не присуждаются. Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков, где каждый игрок выполнил по три подачи.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь маты, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 15

Задачи урока:

1. Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие гибкости и силовых качеств.
3. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Формы самостоятельных занятий»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на силу. 3. Волейбол: двухсторонняя игра.	 5 мин 30 мин 26 мин	 См. прил. № 13 См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 3. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь маты, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 16

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие силовых и координационных качеств
3. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Единая спортивная классификация»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Прыжки со скакалкой. 2. Упражнения на силу. 3. Волейбол: двухсторонняя игра.	 5 мин 30 мин 26 мин	 Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30 секундным отдыхом между подходами. См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 3. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь прыгалки, гантели, штанга и волейбольные мячи

Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 17

Задачи урока:

1. Совершенствование техники ударов накатом слева и справа, подачи накатом.

2. Развитие силовых и координационных качеств.

3. Совершенствование различных упражнений с ракеткой и мячом вне стола.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Особенности занятий для женщин»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами. 2. Настольный теннис: – удар – накат слева; – удар – накат справа; – подставка слева; – подача накатом. 3. Упражнение «Набрасывание мяча по диагонали – по прямой правой стороне стола».	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	 См. консп. № 4, с. 26. Накат слева выполняется из левосторонней стойки, ракетка располагается снизу у левого бока, затем рука с ракеткой движется снизу-вверх-вперёд, нанося удар по верхней четверти мяча немного выше середины ракетки. Накат справа выполняется из правосторонней стойки, с атакующей рукой отведённой к правому бедру для замаха, затем рука движется по дугообразной траектории снизу-вверх-вперёд и заканчивается у головы с ударом по верхней части мяча. При ударе ракетка и предплечье составляют единую прямую. Удары нарабатываются имитационными движениями и в игре у щита-отражателя. Подставка слева выполняется продвижением руки вперёд перед собой ближе к животу, с подставкой ракетки под отскочивший от стола мяч, из нейтральной стойки недалеко от стола. Ракетка при касании должна быть выше мяча и накрывать его, локоть согнут и немного прижат к туловищу, которое наклонено над столом. Подачи накатом, как и удары, выполняются справа и слева. Из исходного положения стойки игроков мяч набрасывается рукой партнёру один раз по диагонали, второй поочерёдно левой и правой прямой поверхности стола для отражения мяча через сетку ударом по указанию преподавателя.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	4. Подвижная игра «Жонглирование мяча двумя ракетками».	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование (передачу самому себе) мяча двумя ракетками. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.
	5. Волейбол: двухсторонняя игра.	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные мячи, теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 18

Задачи урока:

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

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Планирование объёма и интенсивности физических упражнений»
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – подтягивание на перекладине – юноши;	10 мин	Группа расчётом делится на первый и второй номер, первые выполняют контрольные упражнения, вторые подсчитывают количество выполненных подтягиваний до касания подбородком перекладины, после чего меняются местами.
	– подъём в сед и опускание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой – девушки;	10 мин	Выполнение контрольного упражнения с подсчётом количества выполненных подъёмов туловища.
	– стоя на гимнастической скамейке наклон вперёд с опускаем рук ниже уровня скамейки;	10 мин	Выполнение контрольного упражнения с определением по разметке глубины наклона.
	– 12-минутный бег.	12 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	2. Настольный теннис: двухсторонняя игра.	19 мин	Группа делится на 4 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, линейка, теннисные ракетки и мячи

Время проведения 10.35–12.05 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи докладов освобождёнными от практических занятий, преподаватель выставляет оценки в промежуточной аттестации.

План-конспект занятия № 19

Задачи урока:

1. Совершенствование техники ударов срезка слева и справа, подставки справа, подачи подрезка.

2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Развитие выносливости и быстроты.
4. Обучение различным упражнениям с ракеткой и мячом.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Управление самостоятельными занятиями»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами 2. Упражнения со скакалкой 3. Настольный теннис: – удар – срезка слева; – срезка справа;	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	 См. консп. № 4, с. 26. Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами. Срезка слева выполняется из правосторонней стойки, с немного развёрнутым влево и наклоненным вперёд туловищем, с начальным замахом ракетки к левому плечу и последующим выпрямлением руки по дугообразной траектории вперёд-вниз, при этом перенося вес тела на правую ногу. Удар нарабатывается имитационными упражнениями без мяча и у стенки, мяч отбивается в одну и более мишени на стенке, приближаясь и удаляясь, меняя усилие на удар. Срезка справа выполняется из левосторонней стойки с немного развёрнутым право и наклоненным вперёд туловищем и замахом руки с ракеткой до правого плеча с последующим выпрямлением вперёд вниз по дугообразной траектории и переносом веса тела на левую ногу. Удар наносится на нижнюю сторону мяча частью ниже середины ракетки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– подставка справа;	5 мин	Подставка права выполняется по мячу из нейтральной или левосторонней стойки близко от стола с выносом ракетки вперёд над столом и в момент касания с мячом переносом веса тела на левую ногу, отражая мяч обратно быстро в неудобную для соперника часть стола.
	– подача срезкой.	5 мин	Подачи срезкой, как и удары, выполняются справа и слева.
	4. Упражнение «Отскок мяча без касания стола».	10 мин	Из исходного положения стойки игроков мяч набрасывается рукой партнёру так, чтобы мяч падал на пол и не касался противоположной поверхности стола, для отражения мяча ударом снизу через сетку на другую сторону.
	5. Подвижная игра «Передвижение вокруг стола».	10 мин	По сигналу трое или более игроков выполняют передвижение вокруг стола с отбиванием мяча на другую сторону стола. Игроки, допустившие ошибку или по договорённости две-три ошибки, выбывают из игры. Победа присуждается одному из двух оставшихся игроков, выигравшему розыгрыш одного или нескольких очков по договорённости.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра.	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные мячи, прыгалки, теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 20

Задачи урока:

1. Обучение технике ударов топ-спин справа и «свеча».
2. Совершенствование техники подрезки справа и подачи «маятник».
3. Развитие гибкости и координационных качеств.

4. Развитие выносливости и быстроты.
5. Обучение различным упражнениям с ракеткой и мячом.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Граница интенсивности физической нагрузки»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость. 2. Настольный теннис: – удар – топ-спин справа; – удар «свеча»; – подрезка справа;	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	 См. прил. № 13. Удар топ-спин справа выполняется аналогично удару накат справа, но с более большим выпрямлением руки при замахе и полным направлением вверх, скользящим ударом для увеличения верхнего вращения мяча, стремительным поворотом туловища и переносом тяжести тела с правой ноги на левую ногу. Удар «свеча» выполняется с дальнего расстояния от стола снизу вверх по широкой амплитуде с целью перебросить мяч сопернику по крутой траектории для подготовки времени к следующему удару и принуждения противника отойти от стола при высоко отскочившем мяче. Подрезка справа выполняется из левосторонней стойки с переносом веса тела на правую ногу, при этом туловище немного развёрнуто и отклонено вправо, с замахом ракетки вверх-назад до плеча и последующим ударным движением нижней половиной ракетки по нижней части мяча сверху-вниз-вперёд в полуприседе. Удары нарабатываются имитационными упражнениями без мяча и у стены.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– подача «маятник».	5 мин	При выполнении подачи «маятник» предплечье и кисть с ракеткой передвигается слева направо наружной стороной ракетки и наоборот справа налево – внутренней стороной ракетки, стойка выбирается в зависимости от выполнения подачи.
	3. Упражнение «Отбивание мяча двумя ракетками».	6 мин	Из исходного положения стойки игроков мяч подаётся партнёру на противоположную сторону стола для отражения мяча через сетку двумя ракетками по очереди.
	4. Подвижная игра «Кто больше отчеканит мяч».	10 мин	По сигналу игроки начинают чеканить ракеткой мяч о поверхность стола. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество повторений.
	5. Подвижная игра «Двое против пятерых».	10 мин	В двухсторонней игре двое игроков поочерёдно отражают мяч как в парной игре, с противоположной стороны команда из пяти игроков в порядке очереди отбивают мяч и становятся сзади колонны, предоставляя возможность отразить мяч сзади стоящему игроку. Игра проводится на счёт, победа присуждается паре или команде, набравшей большее количество очков.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра.	10 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 21

Задачи урока:

1. Обучение технике ударов топ-спин и подрезки слева, подачи «веер».
2. Развитие координационных качеств.
3. Развитие выносливости и быстроты.
4. Совершенствование различным упражнениям с ракеткой и мячом.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Пульсовой режим тренировочной нагрузки»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с гимнастической палкой 2. Настольный теннис: – удар – топ-спин слева; – подрезка слева; – подача «веер».	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	 См. консп. № 16, с. 41. Топ-спин слева выполняется примерно как накат слева, но с наиболее широким и темповым движением кисти и предплечья, локоть при этом остается на месте, тяжесть тела переносится с левой ноги на правую, интенсивно разгибая ноги в коленях в момент удара, для придания мячу быстрого вращательного движения удар по мячу производится по касательной. Удар подрезка слева выполняется разворотом туловища, отведением правой руки с ракеткой для замаха к левому плечу, с последующим выпрямлением её сверху-вниз-вперёд и направлением в сторону соперника, при этом тяжесть тела переносится на правую ногу. Удар по мячу производится нижней частью ракетки по нижне-боковой или нижней части мяча. Удары нарабатываются имитационными упражнениями без мяча и у стены. При выполнении подачи «веер» рука описывает полукруг, направленный ладонной стороной ракетки вверх, слева направо в правую сторону из правосторонней стойки и из левосторонней стойки, находясь лицом к столу, с ударом по мячу в восходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения для определения направления вращения мяча. Нарабатывается имитационно подбрасывание мяча и ударное движение с последующим выполнением подачи на столе.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Упражнение «Обороты вправо и влево».	10 мин	Из исходного положения стойки игроков выполняется двухстороння игра по правилам, по сигналу преподавателя игроки производят повороты несколько раз подряд влево или вправо и затем продолжают игру снова.
	4. Подвижная игра «Эстафета с жонглированием мяча на ракетке».	10 мин	По сигналу игроки разных команд выполняют жонглирование мяча на ракетке с передвижением до противоположной стороны площадки и возвращаются в свою команду. Передают мяч и ракетку следующему игроку и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, которая раньше выполнила передвижение с жонглированием мяча.
	5. Подвижная игра «Один против четверых».	10 мин	В игре один игрок отражает мяч по диагонали вправо, с противоположной стороны мяч поочерёдно отбивают четыре игрока, двигаясь по кругу. Победа присуждается игроку, набравшему большее количество очков, участник, набравший меньшее количество очков меняется местами с игроком на противоположной стороне стола.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра.	11 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гимнастические палки, теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 22

Задачи урока:

1. Совершенствование боковой позиции, фазы броска и хвата «тремя пальцами».
2. Развитие скоростной выносливости и координационных качеств
3. Совершенствование игровых упражнений дартс.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* ___________

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Прыжки со скакалкой 2. Дартс: – техника броска; боковая позиция, хват «тремя пальцами». 3. Игра «Раунд»;	 5 мин 10 мин 10 мин	 Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами. Боковая позиция выполняется с разворотом туловища по отношению мишени около 90°, правая стопа выставляется параллельно мишени, левая стоит на расстоянии ширины плеч сзади на носке. Вес туловища перемещён на опорную ногу, правая рука, плечи и ноги находятся на линии броска, левая рука опущена сзади и держит дротики, голова повернута к мишени и имеет небольшой наклон к бросковой руке. Хват тремя пальцами выполняется удержанием дротика подушечками среднего и указательного пальцев, находящихся с одной стороны, и большого пальца – с другой стороны. Группа делится на три колоны, где студенты в порядке очереди выполняют броски в мишень из данной позиции с заданным хватом. Группа делится на три команды, каждый участник должен последовательно попасть от 1-го до 20-го сектора, затем в «удвоение» и в «утроение» сектора 20, после чего попасть в «булл-ай» – центр мишени. В случае сели игрок в одной попытке подряд попадает в три сектора (1, 2, 3), то ему предоставляется повторно три броска вне очереди. Победа присуждается игроку первым поразившем «Булл-ай»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– игра «Все пятёрки»;	10 мин	Группа делится на три команды, каждый участник должен в одной попытке – три броска набрать число равное 5, в противном случае броски не засчитываются и действует правило перебора. Игрок набравший число 5 получает 1 очко, 10–2 очка, 50–10 очков, победа присуждается игроку первому набравшему 51 очко. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
	4. Волейбол: двухсторонняя игра.	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь скакалки, мишени и дротики для дартса, баскетбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 23

Задачи урока:

1. Совершенствование основной позиции и хвата «четырьмя пальцами».
2. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств
3. Совершенствование игровых упражнений дартс и волейбола.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с гантелями 2. Дартс: – техника броска: основная позиция, хват «четырьмя пальцами».	 5 мин 10 мин	 См. прил. № 11, ОРУ № 2. При принятии основной позиции выполняется разворот туловища около 45–60°, правая нога со стопой повернутой носком в сторону мишени под углом около 45° и располагается на линии броска. Вес тела перемещён на опорную ногу и имеет наклон в сторону мишени, правая рука устанавливается под углом 100–120° по отношению к линии плеч, голова немного повернута в сторону мишени с легким наклоном к правой руке. Хват четырьмя пальцами выполняется удержанием дротика большим пальцем, находящимся с противоположной стороны от среднего, указательного и безымянного, где безымянный палец помещается как на корпусе дротика, так и на игле. Группа делится на три колонны, где студенты в порядке очереди выполняют броски в мишень из данной позиции с заданным хватом.
	3. Игра «Двадцать семь»;	10 мин	Группа делится на три команды, каждому участнику даётся 27 очков и он должен выполнить по три броска с сектора 1 до сектора 20 в удвоение. Каждое попадание в удвоение приносит 2 очка, умноженные на цифру сектора (2 очка × сектор 7 = 14 очков), в случае если нет ни одного попадания в удвоение сектора, то вычитается 2 очка. Победа присуждается игроку, имеющему большее количество очков после окончания игры.
	– игра «Пятьсот».	20 мин	Группа делится на три команды, каждый участник должен в одной попытке – три броска выполнить бросок только в сектор «Булл-ай» или «Зелёное кольцо», и в случае попадания получить 50 или 25 очков. Игра ведётся до 500 очков с правилом перебора. Победа присуждается игроку, который первым набрал 500 очков.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	4. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	16 мин	См. консп. № 5, с. 28.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гантели, мишени и дротики, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 24

Задачи урока:

1. Совершенствование фронтальной позиции и хвата «пятью пальцами».
2. Развитие силовых и координационных качеств
3. Совершенствование игровых упражнений дартс и волейбола.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Гигиенические требования при проведении занятия»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами. 2. Дартс: – техника броска: фронтальная позиция, хват «пятью пальцами».	 10 мин 10 мин	 См. консп. № 8, с. 32. При фронтальной позиции ноги располагаются параллельно на бросковой линии примерно на расстоянии ширины плеч, голова немного наклонена вперёд к руке, выполняющей бросок.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			Хват пятью пальцами выполняется удержанием дротика большим пальцем на одной стороне дротика и четырёх пальцев с другой стороны, где указательный палец располагается у хвостовика дротика, средний и безымянный находятся на корпусе дротика, а мизинец фиксируется на игле. Группа делится на три колонны, где студенты в порядке очереди выполняют броски в мишень из данной позиции с заданным хватом.
	3. Игра «Раунд по двойным»;	10 мин	Группа делится на три команды, каждый участник должен, в одной попытке – три броска, поочерёдно попасть в «удвоение» с 1 сектора до 20 сектора. В случае попадания в утроение игрок сразу передвигается на три сектора вперёд (например: попав в утроение сектора 9, следующий бросок игрок должен выполнить в сектор 12). Победа присуждается игроку раньше всех закончившему игру.
	– игра «Сектор 20».	10 мин	Группа делится на три команды, каждый участник должен, в одной попытке – три броска, выполнить бросок в сектор 20. Каждое попадание в сектор 20 оцениваются как 20 очков, попадание в удвоение и в утроение учитываются. Даётся девять попыток, побеждает игрок набравший большее количество очков.
	4. Подвижная игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой».	21 мин	По сигналу игроки подбрасывают и отбивают мяч впереди стоящим игрокам второй команды. Игроки, стоящие впереди второй команды, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Каждый раз мяч отбивает новый игрок, стоящий впереди. Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь мишень и дротики, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час

План-конспект занятия № 25

Задачи урока:

1. Совершенствование техники ныряния и избранного способа плавания

2. Развитие скоростных качеств и совершенствование техники кроля на груди, брасса.

3. Развитие дыхательных способностей студентов и приобретение умения и навыка при нырянии.

4. Выполнение контрольных упражнений: плавание 50 м и 12-минутный плавательный тест.

Место проведения бассейн *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по плаванию	 1 мин 1 мин 11 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Прил. № 7
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 24, с. 52.
III	**Основная часть** 1. Дыхательные упражнения. 2. Плавание. 3. Ныряние. 4. Подвижные игры: «Туда кролем, обратно – брассом».	 1 мин 15 мин 5 мин 5 мин	 Совершенствование плавания брассом, кролем на груди и на спине. Ныряние в длину: юноши – 20, 15, 12 м, девушки – 16, 12, 10 м. По сигналу участники игры отталкиваются ногами от бортика и плывут вперёд кролем на груди 25 м. Доплыв до отметки, поворачиваются кругом и обратно плывут брассом. Победа присуждается тому участнику, который вернётся на место старта первым. Проплыть избранным видом 50 м с толчком ног от стенки бассейна.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	5. Контрольные упражнения: плавание 50 м.	10 мин	Плавание в течение 12 минут любым способом, измеряется длина пройденной дистанции в метрах.
	6. 12-минутный плавательный тест.	15 мин	По сигналу участники прыгают в воду и с открытыми глазами обследуют дно бассейна для сбора цветных мешочков.
	7. Подвижные игры: «Водолазы».	10 мин	На их поиски участникам даётся 1 минута. В ходе игры разрешается всплывать на поверхность для вдоха. Победа присуждается участнику, собравшему большее количество цветных мешочков.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь цветные мешочки с песком.

Время проведения 10.35–12.05 час.

Примечания: для студентов специального учебного отделения проплыв 50 м выполняется без учёта времени.

План-конспект занятия № 26

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на скоростно-силовую подготовленность, силу и координацию движений.

2. Развитие скоростно-силовых, силовых и координационных качеств

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Спорт в свободное время студентов»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – прыжки в длину с разбега;	15 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	– подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см) – девушки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши;	10 мин	Группа делится на юношей и девушек, которые в порядке очереди выполняют упражнения на перекладине и на брусьях. Подтягивание выполняется хватом перекладины сверху, ноги и туловище составляют прямую линию, при опускании под перекладину угол между вытянутыми руками и туловищем должен быть не менее 90°. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется одновременно двумя испытуемыми на противоположных концах брусьев, повёрнутыми лицом к брусьям. С прыжком на установленную для их роста высоту и расстояние между брусьями, испытуемые принимают положение в упоре и сгибают руки в локтях под углом 90° с последующим выпрямлением.
	– приседание на одной ноге, опора о стену – девушки, в висе поднимание ног до касания перекладины – юноши.	10 мин	Приседание на одной ноге выполняется с опорой одной руки о стенку и поднятой второй ноги. В висе хватом сверху на перекладине рывком выполняется подъём прямых ног до касания перекладины. У девушек и юношей подсчитывается количество выполненных упражнений.
	2. Контрольные упражнения по технике игры в волейбол: – подача мяча в зоны.	26 мин	Тестируемый студент из-за лицевой линии выполняет последовательно по три подачи любым способом в 1–6 зоны. Для сдачи контрольного упражнения требуется точное попадание не менее, чем в три зоны.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь рулетка и волейбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи рефератов освобождёнными от практических занятий, преподаватель допускает студентов к выполнению теоретических заданий.

Занятие № 27

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Зачёт по темам теоретического раздела.

IV семестр

Задачами четвертого семестра являются овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. Обучение технике лыжного спорта, спортивных игр (баскетбола, бадминтона, мини-футбола) и атлетической гимнастики; совершенствование пройденного материала.

План-конспект занятия № 1

Задачи урока:

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.
2. Совершенствование устойчивости на скользкой опоре.
3. Повторение раннее пройденных приёмов передвижения ступающим шагом и попеременным двухшажным ходом.
4. Повторение поворотов переступанием на месте и в движении.
5. Повторение подъёмов ёлочкой и полуёлочкой, спусков в высокой и основной стойке.

Место проведения учебная лыжня *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	10 мин	Прил. № 4

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – ступающим шагом – 500 м; – попеременный двухшажный ход – 500 м. 2. Повороты: – переступанием на месте; – переступанием в движении. 3. Подъёмы: – полуёлочкой; – ёлочкой. 4. Спуски: – в высокой стойке; – в основной стойке.	 10 мин 10 мин 6 мин 6 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	 Выполнение шага с перестановкой палок одновременно с ногой в колонне по одному. Выполнение скользящего шага осуществляется отталкиванием одной лыжи и скольжением другой, при отталкивании толчковая нога сгибается или выпрямляется, руки двигаются вдоль лыжни и маховым движением увеличивает ускорение тела вперёд, толчковая рука двигает тело по лыжне. Левая лыжа переставляется вместе с левой палкой влево с опорой на носок или пятку правой ноги, после чего приставляется правая лыжа и палка. Поворот выполняется на 180°. В колонне по одному движение осуществлять по лыжне впереди движущегося с соблюдением дистанции, при повороте лыжи и палки ставить в след выполнившего поворот. При подъёме «полуёлочкой» одна нога поднимается вперёд с поворотом носка в наружу и затем ставится на внутреннее ребро стопы. Другая нога выполняет передвижение ступающим шагом. При подъёме «ёлочкой» попеременно носок каждой ноги выполняет поворот в наружу и затем ставится на внутреннее ребро лыжи. На палки осуществляется постоянная опора, которые ставятся сзади лыж. В высокой стойке вес тела распределяется равномерно на обе лыжи, руки опущены, палки направлены нижней частью назад. Во время спуска ноги слегка сгибаются в коленях без наклона туловища вперёд. В основной стойке ноги слегка согнуты с наклоном туловища вперёд, руки опущены и с согнутыми локтями вынесены вперёд, нижняя часть палок направлена назад. Для увеличения равновесия одна нога выдвинута вперёд.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	5. Подвижная игра «Кто за 10 шагов проскользит дальше»	9 мин	Участники выполняют 10 шагов попеременным двухшажным ходом, победа присуждается участнику прошедшему большее расстояние.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь 25 пар лыж.

Время проведения 10.35–12.05 час.

Примечания: студенты подбирают лыжи по росту, палки по длине до уровня груди, надетая на ногу лыжа не должна болтаться.

План-конспект занятия № 2

Задачи урока:

1. Развитие общей выносливости.
2. Совершенствование двухшажного хода.
3. Повторение ранее пройденных приёмов передвижения полуёлочкой и ёлочкой.
4. Повторение поворота переступанием после выката, торможения «плугом».
5. Повторение подъёма лесенкой, спусков в низкой стойке и стойке отдыха.

Место проведения учебная лыжня *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Соревнования как средство и метод физической подготовки».
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – полуёлочкой – 500 м;	10 мин	Продвижение вперёд осуществляется по следу лыжни, идущего спереди, отставляя правую (левую) лыжу носком в сторону – полуёлочкой.
	– ёлочкой – 500 м.	10 мин	Продвижение вперёд осуществляется отставлением носка каждой лыжи в стороны – ёлочкой, при этом ставя отставленную лыжу на внутреннее ребро и опираясь на палки сзади.
	2. Повороты: – переступанием после выката;	15 мин	При спуске в высокой стойке, после выката на равнину выполнить глубокое приседание на опорной ноге, в наклоне вперёд поднять лыжу и переставить её носком в сторону поворота, затем на неё опереться и оттолкнуться палками. В повороте переступанием, отталкиваясь опорной ногой, сделать 3–4 шага в сторону поворота с наклоном туловища и рук с палками вперёд, кольцами назад.
	3. Подъёмы: – лесенкой.	5 мин	Подъём боком к склону, переставляя переднюю лыжу на полшага вперёд вверх, параллельно подставляя другую, опираясь на внутреннее ребро и перенося на неё вес тела с упором нижней палкой.
	4. Спуски: – в низкой стойке;	5 мин	После нескольких шагов выполняется свободный спуск с расставленными лыжами на 10–15 см, выдвинутой одной ноги на полступни вперёд, с наклоном вперёд туловища, максимально согнутыми в коленях ногами и вытянутыми предельно вперёд руками.
	– в стойке отдыха.	5 мин	Спуск выполняется в наклоне туловища вперёд, расслабив мышцы спины и рук, опираясь предплечьями на бёдра и не зажимая руками палки, направленные кольцами назад.
	5. Торможение: – плугом.	10 мин	На спуске задние части лыж разводятся в стороны с постановкой на внутренние ребра и наклоном голени внутрь, палки удерживаются свободно, наклон туловища и перенос массы тела на внешнюю лыжу выполняется в сторону направления поворота.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	6. Подвижная игра – эстафета: «Кто быстрее»	9 мин	Участники разбиваются на две команды и выполняют передвижение заданным преподавателем способом до флажка и обратно, установленным от старта на 100 м. Побеждает команда, участник которой первым закончит передвижение.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь 25 пар лыж.

Время проведения 10.35–12.05 час.

Примечания: при торможении «плугом» считается ошибкой чрезмерная постановка лыж на ребро, недостаточный перенос массы тела на наружную лыжу, слишком лёгкий нажим на пятку лыжи и очень сильный наклон туловища вперёд.

План-конспект занятия № 3

Задачи урока:

1. Совершенствование спусков, подъёмов и передвижений.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Повторение раннее пройденных приёмов передвижения одновременным бесшажным и двухшажным ходом.
4. Повторение поворота на месте махом, торможения «полуплугом».
5. Повторение подъёма скользящим шагом, спуска с выдвижением вперёд лыж и с переходом на параллельную лыжню.

Место проведения учебная лыжня *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Система студенческих спортивных соревнований».
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – одновременный бесшажный ход – 500 м;	10 мин	При передвижении полусогнутые руки выносятся вперёд, отталкивание палками осуществляется с глубоким наклоном туловища до горизонтального положения, ноги в передвижении не участвуют, но своим расположением влияют на передачу усилий отталкивания на лыжи.
	– одновременный двухшажный ход – 500 м.	10 мин	Передвижение выполняется после двух скользящих шагов с постановкой двух палок на снег, отталкивания ими с приставлением ноги и скольжением на двух лыжах после отрыва палок.
	2. Повороты: – на месте махом.	5 мин	Поворот выполняется подниманием лыжи носком вверх, с поворотом махом на 180° вокруг пятки, с выведением к носку опорной ноги и переносом на неё массы тела, постановки палки, одноимённой маховой ноге руки, сбоку пятки опорной ноги.
	3. Ходьба на лыжах 3 км.	10 мин	В колонне по одному, выполняется передвижение попеременным двухшажным ходом с соблюдением дистанции между выполняющими передвижение.
	4. Подъёмы: – скользящий шаг.	5 мин	Подъём выполняется в высокой посадке с укороченными шагами, палки ставятся с большим наклоном более быстрым выносом вперёд, не закончив толчка одной рукой, начинается отталкивание другой рукой.
	5. Спуски: – с выдвижением лыжи вперёд;	5 мин	При спуске из высокой стойки левая нога выдвигается вперёд, масса тела переносится на пятку правой ноги, тело наклоняется назад до образования одной линии с выдвинутой вперёд ногой.
	– с переходом на параллельную лыжню.	5 мин	Выполняя спуск, правая нога поднимается вверх и переставляется на полшага в сторону на проходящую справа лыжню, затем на неё переносится масса тела и приставляется вторая лыжа.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	6. Торможение: – полуплугом.	10 мин	При торможении масса тела переносится на вышестоящую лыжу, нога нижестоящей лыжи отводится в сторону и поворачивается пяткой кнаружи, ставится под углом на внутреннее ребро. Для лучшего торможения вышестоящая опорная лыжа ставится на внешнее ребро, носки лыж нужно держать рядом.
	7. Подвижная игра – эстафета: «Слалом».	9 мин	Участники разбиваются на две команды и выполняют передвижение заданным преподавателем способом, объезжая расставленные вдоль лыжни через 5 м флажки справа и слева на расстоянии от старта на 100 м, возвращаются обратно по прямой лыжне. Побеждает команда, где сбито меньше флажков и участник которой первым закончит передвижение.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь 25 пар лыж.

Время проведения 10.35–12.05 час

Примечания: при торможении «полуплугом» считается ошибкой наклон туловища вперёд или к склону с выпрямлением ног, недостаточно крутая постановка нижестоящей лыжи на ребро, широко разведены носки лыжи и низко опущены палки.

План-конспект занятия № 4

Задачи урока:

1. Развитие основных физических качеств.

2. Повторение раннее пройденных приёмов передвижения одновременно одношажного и конькового хода, поворота «плугом», преодоления уступа и выступа.

3. Выполнение контрольных упражнений: бег на лыжах для девушек – 3 км, для юношей 5 км.

Место проведения учебная лыжня *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Студенческие спортивные организации».
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – одновременный одношажный ход – 500 м; – коньковый ход – 500 м. 2. Перодоление уступа и выступа	 10 мин 10 мин 5 мин	 Передвижение выполняется слегка присев отталкиванием одной ноги с выпадом другой ноги и переносом на неё массы тела, выносом вперёд обеих палок, отталкиванием ими с приставлением ноги. При отталкивании нужно поочерёдно менять ногу и ставить палки кольцами назад. Передвижение осуществляется отрывом и выпрямлением лыжи толчковой ноги с приближением к опорной ноге, отведением её носка в сторону под углом к лыжне и вынесением вперёд в конце фазы передвижения, масса тела на передней части опорной ноги, палки выносятся вперёд под острым углом к лыжне. При отталкивании палками выполняется приседание на опорной ноге, лыжа толчковой ноги приподнимается на 5–10 см, палки ставятся сверху под углом 80° впереди с наклоном туловища, отталкивание палкой сочетается с ногой. Отталкивание ногой происходит с постановки лыжи толчковой ноги на внутреннее ребро под углом 30° к лыжне, масса тела переносится на толчковую ногу, лыжа толчковой немного должна отставать от опорной. При передвижении, приближаясь к бугру нужно приподняться, сгруппироваться при наезде, после выпрямиться. При приближении к яме нужно присесть, проезжая яму выпрямить ноги, и затем, проехав яму, снова сгруппироваться.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Повороты: – плугом.	5 мин	Поворот упором двумя лыжами начинается с разведением в стороны пяток лыж, масса тела переносится на вышестоящую по отношению к склону лыжу с активным вращением туловища в сторону поворота лыж, нижестоящую лыжу ставят на ребро круче, чем вышестоящую лыжу.
	4. Контрольное упражнение: – бег на лыжах для девушек – 3 км, юношей – 5 км.	30 мин	Передвижение по трассе по выбору студентов, выполняющих контрольное упражнение.
	5. Подвижная игра – эстафета на лыжах без палок.	9 мин	Участники разбиваются на две команды и выполняют передвижение заданным преподавателем способом на расстоянии от старта на 100 м и обратно. Побеждает команда, участник которой первым закончит передвижение.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь 25 пар лыж.

Время проведения 10.35–12.05 час.

Примечания: студенты специальной медицинской группы выполняют передвижение на лыжах без учёта времени.

План-конспект занятия № 5

Задачи урока:

1. Инструктаж студентов по Техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.

2. Развитие общей выносливости, быстроты и координационных качеств.

3. Совершенствование технических приёмов баскетбола броска одной рукой от плеча.

4. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди и защитного действия «вырывания».

5. Совершенствование техники ведения, передач и броска мяча в подвижных играх.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Нетрадиционные системы физических упражнений»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Правила по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.	11 мин	Основные положения правил по ТБ на занятиях по физическому воспитанию (прил. № 1–3). Роспись всех студентов в журнале по ТБ.
	2. Баскетбол: – техника бросков одной рукой от плеча;	5 мин	На три человека один мяч. Двое из них стоят перед щитом в затылок друг другу. Третий с мячом находится под корзиной. Он дважды подряд передаёт мяч впереди стоящему для выполнения броска с места одной рукой от плеча. После чего выполняющий бросок уходит под щит, а передающий мяч становится в на линию для выполнения бросков.
	– защитные действия – вырывание;	5 мин	В парах. Оба занимающихся держатся за мяч. По сигналу пытаются рывком на себя и поворотом кистей к большому пальцу из кистей вырвать мяч.
	– защита под своим кольцом при борьбе за отскок;	5 мин	После броска нападающего защитник преграждает путь к щиту, занимает устойчивое положение для своевременного выпрыгивания и овладения мячом. После прыжка и завладением мяча защитник принимает устойчивую позицию с широко расставленными ногами и согнутым туловищем.
	– передача двумя руками от груди;	5 мин	Занимающиеся выстраиваются в три шеренги. С крайней идёт передача указанным тренером способом в среднюю шеренгу. После ловли мяча средний игрок на осевой ноге поворачивается кругом и передаёт мяч в противоположную шеренгу. По команде тренера шеренги меняются местами.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– ведение мяча (дриблинг).	5 мин	Ведение мяча шагом, затем бегом в высокой, затем низкой стойке, в ведении перевод мяча с правой руки на левую руку и наоборот.
	3. Эстафета «Забрось мяч в кольцо».	5 мин	По сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо, 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 кольцо.
	4. Подвижная игра «Борьба за мяч».	10 мин	См. консп. № 10, с. 63.
	5. Подвижная игра «15 попаданий».	10 мин	В парах. Определяется игрок, который быстрее попадает 10–15 раз в корзину. Попадание дает право на повторный бросок.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь баскетбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 6

Задачи урока:

1. Развитие выносливости и координационных качеств.
2. Совершенствование броска одной рукой снизу и броска одной рукой от плеча.
3. Совершенствование передачи двумя руками сверху и защитного действия «выбивание».
4. Совершенствование техники ведения, передачи и броска в подвижных играх, навыка игры в баскетбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Обоснование индивидуального выбора спорта студентов»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Баскетбол: – техника бросков одной рукой снизу;	 6 мин	 Продвижение в парах вдоль площадки, применяя передачу мяча, ведение, затем остановка и бросок с места одной рукой снизу. При броске одной рукой снизу игрок делает шаг и прыгает вверх-вперёд, в момент достижения наивысшей точки посылает мяч с руки, которая поднимается снизу вверх. После этого он приземляется на маховую ногу. Бросок с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч сверху.
	– защитные действия – выбивание;	5 мин	Выбивание мяча в парах при ведении спереди и сзади. В начале прохода нападающего с ведением мяча защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику открытый путь к корзине, затем преследует его, оттесняя к боковой линии и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приёма мяча, отскочившего от площадки. Нападающий, обыграв защитника, останавливается.
	– передача двумя руками сверху;	5 мин	Четыре-пять занимающихся выстраиваются в колонну по одному. Впереди – один водящий. Последний бежит вдоль колонны вперёд и получает мяч от водящего. После ловли выполняет остановку, передаёт мяч двумя руками сверху водящему и становится первым в колонне. Теперь выбегает тот, кто оказался последним в колонне, и т.д. Водящий после каждой передачи отступает на шаг.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– ведение двух мячей (дриблинг).	5 мин	Ведение двух мячей шагом с низким отскоком мячей на противоположную часть площадки и обратно.
	2. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» 2 вариант.	5 мин	По сигналу игроки разных команд выполняют ведение мяча каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо, 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 кольцо.
	3. Подвижная игра «Действия двух нападающих против одного защитника».	15 мин	Нападающие выполняют ведение с передачами с центральной полосы площадки для броска мяча в корзину. Попавший игрок в корзину получает два очка. Если защитник выводит мяч за пределы центральной линии площадки, то он получает одно очко и меняется с одним из нападающих игроков. Игра проводится по правилам баскетбола. Выигрывает участник, получивший большее количество очков.
	4. Односторонняя игра 5×5.	20 мин	Группа делится на 3 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя. Игра проводится с остановками объяснениями.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь баскетбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 7

Задачи урока:

1. Развитие основных физических качеств.
2. Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов.
3. Совершенствование передачи двумя руками снизу и защитного действия «перехват».

4. Совершенствование техники ведения, броска и передачи в подвижных играх, навыка игры в баскетбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Психофизическая характеристика основных групп видов спорта»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Баскетбол: – техника бросков одной рукой сверху в прыжке; – защитные действия – перехват; – передача двумя руками снизу; – ведение мяча (дриблинг). 2. Упражнение с набивными мячами.	 5 мин 10 мин 6 мин 5 мин 10 мин	 После ведения или ловли мяча в движении, игрок делает стопорящий шаг одной ноги с приставлением другой ноги, выполняет прыжок вверх, с броском мяча в корзину и сильным отклонением туловища назад для противодействия блокировке защитника. Выполняется в тройках. Два игрока передают мяч на расстоянии 4–5 м, а третий игрок пытается перехватить мяч или касанием отбросить мяч в сторону. Каждый из игроков является защитником 2 раза по 1 минуте. Победителем становится игрок выполнивший большее число перехватов. 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 с обводкой препятствий в средней стойке. Нужно начинать шагом и постепенно увеличивать скорость, в ведении перевод мяча с правой руки на левую руку и наоборот. См. консп. № 8, с. 32.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Эстафета «Передача мяча в парах».	10 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, у которая раньше выполнила перемещение с передачами мяча.
	4. Подвижная игра «Действия трёх 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. Выигрывает участник, получивший большее количество очков.
	5. Односторонняя игра 5×5.	5 мин	Группа делится на 3 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя. Игра с применением зонного прессинга в защите с пассивной игрой нападающих.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и баскетбольные мячи, флажки.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 8

Задачи урока:

1. Развитие основных физических качеств.
2. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча и сверху.
3. Совершенствование техники добивания мяча и защитного действия «накрывания».

4. Совершенствование техники ведения мяча в подвижных играх, навыка игры в баскетбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Влияние избранного вида спорта на физическое развитие»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Баскетбол: – техника бросков – добивание мяча; – защитные действия – накрывание; – передача одной рукой сверху и от плеча; 2. Упражнение с набивными мячами в парах. 3. Подвижная игра «Салки».	 5 мин 5 мин 10 мин 5 мин 11 мин	 Добивание мяча выполняется одной (двумя) руками в прыжке. После отскока мяча от щита, прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть немного согнутой в локте руки и толкает его в корзину. Выполняется в парах после подачи мяча ассистентом в щит. Броски с сопротивлением. Выполняются в тройках: двое нападающих и один защитник. Нападающий получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. Группа становится в круг. Мяч передаётся по кругу каждому игроку (или через одного) одной рукой от плеча (сверху) в одну и другую стороны. Изменять направление передач можно как по сигналу, так и произвольно. См. консп. № 4, с. 26. По сигналу участники выполняют ведение мяча, водящий пытается осалить игроков, не прерывая ведение мяча. Занимающиеся разбиваются на команды в зависимости от количества щитов в зале. Выполнение двух штрафных бросков подряд. Команда, быстрее набравшая 10 очков, побеждает.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	4. Подвижная игра «Штрафной бросок».	10 мин	Игра с переключением от одного вида защиты на другую (зонная, личная, зонный прессинг) по сигналу. Сбрасывание мяча в начале игры выполняется из-за лицевой линии, после минутного перерыва сбрасывание из-за боковых линий.
	5. Двухсторонняя игра.	20 мин	Группа делится на 3 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и баскетбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 9

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения высоко-далёкой подачи, укороченного удара сверху и высоко-далёкого атакующего удара.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Воспитание аэробной выносливости.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Модельные характеристики спортсмена»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Бадбинтон: – высоко-далёкая подача;	5 мин	Высоко-далёкая подача выполняется с выдвижением вперёд правого плеча, с направленной тыльной стороной кисти вперёд ударом снизу по 10 раз.
	– укороченный удар сверху;	5 мин	Удар выполняется справа лицевой стороной ракетки с выдвижением вперёд левого плеча и с развёрнутой кистью правой руки вперёд по направлению удара сверху вниз рядом с сеткой.
	– высоко-далёкий атакующий удар.	5 мин	Высоко-далёкий удар выполняется также с выдвижением левого плеча сверху вниз, но волан летит с большой скоростью на высоте 4 метров к задней линии площадки соперников.
	2. Упражнения с набивными мячами.	10 мин	См. консп. № 8, с. 32.
	3. Комбинация «Короткий удар – высокий атакующий удар у сетки».	10 мин	Игроки работают в парах: первый игрок выполняет высоко-далёкую подачу с задней линии; второй игрок – укороченный удар сверху с задней линии; первый игрок укороченный удар сверху; второй игрок – высоко-далёкий атакующий удар от сетки; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – укороченный удар сверху; первый игрок – высоко-далёкий 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 за спиной. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят 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 выполнившему большее количество ударов.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные мячи, ракетки и воланы.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 10

Задачи урока:

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

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Планирование многолетней подготовки»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Бадбинтон: – короткая подача; – удар – подставка;	 5 мин 5 мин	 Короткая подача выполняется с выдвижением правого плеча и выносом тыльной стороной кисти руки вперёд с 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.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– удар – смерш.	5 мин	Атакующий удар – смерш выполняется с выдвижением левого плеча и мощным разворотом правой кисти руки вперёд с резким направлением лицевой стороной ракетки вниз. Подача и удары выполняются в парах через сетку, на определённой 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-далёкую подачу с задней линии; второй игрок – смерш; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – подставка; первый игрок – высоко-далёкий удар от сетки и второй игрок заканчивает комбинацию ударом смерш.
	3. Подвижные игры; – жонглирование воланом низкое;	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 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	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь ракетки и воланы.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 11

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения плоской подачи, удара «свечи» и высоко-далёкого защитного удара.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Воспитание аэробной выносливости.
4. Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Годичное планирование»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Бадбинтон: – плоская подача; – удар – свеча; – высоко-далёкий защитный удар. 2. Упражнения с набивными мячами. 3. Комбинация «Короткий удар на сетки – высокий удар от сетке».	 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин 5 мин	 Плоская подача волана выполняется по низкой траектории параллельной пола площадки к задней линии. Удар «свеча» выполняется откидкой от сетки также с выдвижением левого плеча снизу вверх, где волан летит на высоте 2–3 метров к задней линии площадки соперников. При высоко-далёком защитном ударе волан посылают по значительно высокой траектории с более долгим полётом, чем при высоко-далёком атакующем ударе. Подача и удары выполняются в парах через сетку, на определённой дистанции от сетки в зависимости от назначения удара или подачи. См. консп. № 8, с. 32. Игроки работают в парах: первый игрок выполняет плоскую с задней линии; второй игрок – высоко-далёкий атакующий удар от сетки; первый игрок – укороченный

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
III			удар сверху; второй игрок – укороченный удар сверху на сетке; первый игрок – высоко-далёкий защитный удар от сетки и второй игрок заканчивает комбинацию высоко-далёким атакующим ударом, выполняя диагональное перемещение.
	4. Подвижные игры; – жонглирование воланом в парах;	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом в парах открытой стороной ракетки из-за спины и между ногами. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.
	– «Игра тремя воланами».	21 мин	Двухсторонняя игра в парах двумя воланами. Группа делится на смешанные команды. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные мячи, ракетки и воланы.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 12

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения прострельной подачи, плоского удара и удара «В пол поля».
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.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* ___________

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Текущее и оперативное планирование»
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Бадбинтон:		
	– прострельная подача;	5 мин	Прострельная подача выполняется с быстрым направлением волана на высоте 3–4 м от поверхности площадки к задней линии противоположной площадке в парном разряде.
	– плоский удар;	5 мин	Плоский удар выполняется по горизонтальной траектории практически параллельно поверхности площадки с задней линии и у сетки.
	– удар «В пол поля».	5 мин	Удар «В пол поля» выполняется по направлению в зону у боковой линии в 3 м от сетки. Подача и удары выполняются через сетку, на определённой дистанции от сетки в зависимости от назначения удара или подачи.
	2. Комбинации «Смерш – удар в пол поля – высокий удар от сетки».	15 мин	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-далёкий защитный удар от сетки; первый игрок – удар «смерш», второй игрок – удар в пол поля, первый игрок – высоко-далёкий атакующий удар и второй игрок заканчивает комбинацию ударом «смерш», выполняя продольное перемещение.
	3. Подвижные игры; – жонглирование воланом в парах.	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом в парах открытой стороной ракетки поочерёдно из-за спины и между ногами. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	4. Бадминтон: двухсторонняя игра.	21 мин	Двухсторонняя игра с циклическим взаимодействием выполняется в непрерывном перемещении со сменой позиций между игроками, не приближаясь менее, чем на 3 м друг к другу. Группа делится на смешанные команды. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь ракетки и воланы.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 13

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие силовых и координационных качеств
3. Совершенствование техники верхней прямой подаче, имитационным упражнениям игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Специальные зачётные требования и нормативы по семестрам обучения студентов»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Прыжки со скакалкой.	5 мин	Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами.
	2. Упражнения на силу.	30 мин	См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 4.
	3. Волейбол:		
	– верхняя прямая подача,	5 мин	Группа делится на две команды, становится в шеренги на расстоянии 5–6 м друг от друга и выполняет верхнюю прямую передачу. Группа делится на две шеренги и становятся на лицевых линиях площадки и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку.
	– имитационные упражнения,	5 мин	Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно передвигается в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу одной рукой, затем перемещается в зону 2, откуда выполняет имитацию нападающего удара. Из зоны 2 переходит спиной вперёд в зону 6, затем бежит в зону 4 и выполняет имитацию блокирования у сетки, после чего опять переходит спиной вперёд в зону 6 и становится в конец колонны.
	– двухсторонняя игра.	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь скакалки, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 14

Задачи урока:

1. Обучение удару по мячу головой вперёд, ведению внутренней стороной стопы и остановки мяча подъёмом.

2. Развитие быстроты, координационных качеств и скоростной выносливости.

3. Обучение ловле катящегося мяча снизу, жонглированию мяча коленом, упражнениям на силу и точность ударов.

4. Совершенствование техники ведения, передачи и ударов мяча по воротам.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Календарь студенческих внутривузовских соревнований»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Мини-футбол: – техника удара внутренней и средней частью подъёма; – техника удара головой вперёд; – ведение мяча внутренней стороной стопы; – остановка мяча подъёмом; – ловля мяча сбоку.	 5 мин 5 мин 5 мин 6 мин 5 мин	 Удар выполняется внутренней и средней частью подъёма ноги при ударах по воротам с разных дистанций. Выполняется по неподвижному мячу. Удар по мячу головой серединой лба выполняется с отклонением туловища и головы назад, сгибанием коленей с последующей резкой подачей верхней части туловища вперёд и ударом головы по мячу, перенося вес тела на переднюю ногу. Удар наносят по мячу в парах с места или в прыжке и посылают по прямой траектории в ворота. Ведение мяча внутренней стороной стопы на противоположную часть площадки и обратно. Остановка мяча подъёмом выполняется в парах, поднятой вверх и расположенной параллельно полу стопой. Мяч принимается на нижнюю часть подъёма с уступающим движением вниз – назад. При ловле мяча сбоку, руки выносятся в сторону вперёд по направлению полёта мяча с параллельно расставленными кистями и полусогнутыми пальцами, вес тела переносится с поворотом туловища на ближнюю к мячу ногу. Выполняется каждым учащимся в прядке очереди.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	2. Упражнения на силу и точность ударов: – «В одно касание».	10 мин	На центральной линии площадки находятся 4 игрока, пятый игрок находится в стороне от ворот на расстоянии 14 метров. С центральной линии один из игроков ведёт мяч и на ходу передаёт его пятому игроку, который в одно касание обратно отдает ему мяч для удара по воротам. После чего пятый игрок бежит на центральную линию площадки и становится за стоящими игроками для ведения мяча к воротам в порядке очереди. Игрок, выполнивший удар по воротам, занимает место пятого игрока. Каждый игрок наносит удар по воротам и выполняет роль подыгрывающего, меняя по очереди друг друга.
	3. Подвижная игра «Жонглирование мяча коленом».	15 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование (передачу самому себе) мяча коленом. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.
	4. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	10 мин	Двухсторонняя игра с постепенным нападением в сочетании с защитой против постепенного нападения. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь флажки и футбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 15

Задачи урока:

1. Обучение удару по мячу головой в сторону, остановки мяча бедром.
2. Развитие быстроты, координационных качеств.

3. Обучение ловли мяча в падении без фазы полёта, ведению мяча носком.

4. Совершенствование техники ведения, передачи мяча и точности ударов.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Требования спортивной классификации по избранному виду спорта»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Мини-футбол: – техника удара внешней частью подъёма и носком;	 5 мин	 Удар внешней частью подъёма выполняется с центральной линии с закручиванием мяча по воротам. Удар носком выполняется в парах с выбиванием мяча у противника в выпаде и при атаке с близкого расстояния по воротам.
	– техника удара головой в строну;	5 мин	Удар боковой частью лба выполняется за счёт сильного отклонения туловища в сторону для увеличения силы разгиба и отбивания мяча на большее расстояние.
	– ведение мяча носком;	5 мин	Ведение мяча носком на противоположную часть площадки с заданным ударом в ворота и обратно.
	– остановка мяча бедром;	5 мин	В парах мяч подаётся игроком на высоте бедра и принимается другим игроком остановкой бедром. При остановке мяча бедро выносится вперёд под прямым углом к подлетающему мячу, мяч соприкасается со средней частью бедра с уступающим движением вниз и назад.
	– ловля мяча в падении без фазы полёта.	5 мин	При ловле мяча в падении выполняется широкий шаг в направлении движения мяча, ближняя к мячу нога резко сгибается, руки устремляются к мячу, падение происходит перекатом вначале на голень, затем

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			на бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Игроки по очереди посылают катящийся или низколетящий мяч в ворота на расстоянии 2–2,5 метра.
	2. Упражнения на силу и точность ударов: – «откинь назад».	10 мин	На центральной линии площадки находятся два игрок. Первый игрок начинает ведение мяча до стойки с флажком № 1 с правой стороны и, передав мяч ударом пяткой второму игроку, продолжает движение к воротам. Второй игрок, получив мяч, походит стойку с флажком № 1 с левой стороны и ведёт его до стойки с флажком № 2, после чего передаёт мяч первому игроку, который принимает и сходу направляет мяч в ворота. Затем игроки возвращаются на центральную линию и меняются местами. Каждый игрок выполняет по пять ударов по воротам в течении 5 минут, затем время сокращают для увеличения темпа выполнения упражнения.
	3. Эстафета с ведением мяча.	10 мин	По сигналу игроки разных команд выполняют ведение мяча каждый к своим воротам, стараясь забить мяч в ворота, 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.
	4. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	16 мин	Двухсторонняя игра с использованием персональной защиты. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь флажки и футбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 16

Задачи урока:

1. Развитие основных физических качеств.

2. Выполнение контрольных упражнений на силу, гибкость и аэробную выносливость.

3. Совершенствование техники вбрасывания мяча и игры в мини-футбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Диагностика и самодиагностика организма»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – подтягивание на перекладине – юноши; – подъём в сед и опускание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой – девушки; – стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опускаем рук ниже уровня скамейки; – 12-минутный бег. 2. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	 10 мин 10 мин 10 мин 12 мин 19 мин	 Группа расчётом делится на первый и второй номер, первые выполняют контрольные упражнения, вторые подсчитывают количество выполненных подтягиваний до касания подбородком перекладины, после чего меняются местами. Выполнение контрольного упражнения с подсчётом количества выполненных подъёмов туловища. Выполнение контрольного упражнения с определением по разметке глубины наклона. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, линейка и футбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи докладов освобождёнными от практических занятий, преподаватель выставляет оценки в промежуточной аттестации.

План-конспект занятия № 17

Задачи урока:

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.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Виды диагностики, её цели и задачи»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Мини-футбол: – техника удара внутренней частью стопы «щёчкой»; – удар головой назад;	 5 мин 5 мин	 Каждый учащийся выполняет по 10 ударов по воротам, ассистент передаёт мяч на удар сбоку от ворот. При ударе головой назад игрок сгибает в коленях ноги, голову и верхнюю часть туловища закидывает назад. Удар отрабатывают в парах, выполняя удар верхней частью лба или темени.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– ведение мяча;	5 мин	Ведение мяча заданным преподавателем способом змейкой (с обводкой предметов) на противоположную часть площадки с ударом мяча в ворота и обратно.
	– остановка мяча грудью;	5 мин	При остановке мяча в парах грудь подаётся вперёд, туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперёд.
	– отбивание мяча в падении.	5 мин	При отбивании одной или двумя руками в падении по технике исполнения похожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Мяч отбивается ладонями и направляется в сторону от ворот. Выполняется каждым учащимся в прядке очереди при подаче мяча на значительном расстоянии от ворот.
	2. Упражнения на силу и точность ударов: – «каскад приёмов».	10 мин	Перед воротами устанавливаются четыре стойки с флажками в виде квадрата. Первый игрок передаёт верхом мяч второму игроку, находясь у стойки с флажком № 1, после чего перебегает на его место к стойке с флажком № 2. Второй игрок останавливает мяч грудью и быстро ведёт к стойке с флажком № 3, находящейся напротив ворот. Подходя к стойке с флажком № 3, второй игрок посылает мяч с левой стороны, а сам обегает с правой стороны от стойки выполняет удар по воротам. Затем второй игрок переходит на место третьего игрока у стойки с флажком № 4 и получает мяч от вратаря. Третий игрок переходит на место первого игрока у стойки с флажком № 1 и выполнение упражнения повторяется.
	3. Подвижная игра «Салки с ведением мяча».	10 мин	По сигналу участники выполняют ведение мяча, водящий пытается осалить игроков, не прерывая ведения мяча.
	4. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	16 мин	Двухсторонняя игра с использованием зонной защиты. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь флажки и футбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 18

Задачи урока:

1. Совершенствование техники ныряния, избранного и дополнительного способа плавания.
2. Развитие скоростных качеств и совершенствование техники кроля на груди и спине.
3. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.
4. Выполнение контрольных упражнений: плавание 100 м, 50 м и 12-минутный плавательный тест.

Место проведения бассейн *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по плаванию	 1 мин 1 мин 11 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Прил. № 7
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 24, с. 52.
III	**Основная часть** 1. Плавание. 2. Ныряние. 3. Подвижные игры: «Туда кролем на груди, обратно – кролем на спине» 4. Контрольные упражнения: плавание 100 м, 50 м. 5. 12-минутный плавательный тест.	 15 мин 5 мин 5 мин 10 мин 15 мин	 Совершенствование плавания брассом, кролем на груди и на спине. Ныряние в длину: юноши – 20, 15, 12 м, девушки – 16, 12, 10 м. По сигналу участники игры отталкиваются ногами от бортика и плывут вперёд кролем на груди 25 м. Доплыв до отметки, разворачиваются кругом и обратно плывут кролем на спине. Победа присуждается тому участнику, который вернётся на место старта первым. Проплыть избранным видом 100 м с толчком ног от стенки бассейна. Студенты специального отделения проплывают 50 м. Плавание в течение 12 минут любым способом, измеряется длина пройденной дистанции в метрах.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	6. Подвижные игры: «Кто сделает меньше гребков».	10 мин	По сигналу участники, являющиеся первыми номерами стартом из воды плывут к противоположному бортику бассейна и обратно, а участники, являющиеся вторыми номерами следят за ними, передвигаются по бортику параллельно и считают количество сделанных гребков. Затем стартуют вторые номера, а первые влезают на боковой бортик бассейна и подсчитывают количество гребков. Победа присуждается тому участнику, который на прохождение дистанции затратит наименьшее количество гребков.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь свисток, секундомер.

Время проведения 10.35–12.05 час.

Примечания: для студентов специального учебного отделения проплыв 50 м выполняется без учёта времени.

План-конспект занятия № 19

Задачи урока:

1. Обучение техники удара головой вниз, отбивания мяча кулаками.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование навыков оценки игрока, точности передач, ударов по воротам и остановки мяча.
4. Совершенствование техники игры в мини-футбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Врачебный контроль»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Мини-футбол: – техника удара внутренней и внешней стороной носка;	 5 мин	 Удар внутренней и внешней стороной носка выполняется в парах по катящемуся или неподвижному мячу с 3-метрового разбега и при коротких точных передачах в парах.
	– техника удара головой вниз;	5 мин	При ударе игрок подпрыгивает выше мяча и наклоном головы вперёд лбом выполняет удар по мячу вниз. Удар отрабатывается в парах с посылом мяча в ворота.
	– остановка мяча подошвой;	5 мин	Остановка подошвой катящегося мяча выполняется в парах немного согнутой в коленном суставе ноги, с выносом навстречу мячу приподнятым вверх на 30–40° носком стопы и небольшим уступающим движением назад.
	– отбивание мяча двумя кулаками.	5 мин	Удар по мячу двумя кулаками выполняется из исходного положения с согнутыми в локтях руками, расположенными около груди, кисти сжаты в кулаки. Удар производится резким одновременным разгибанием напряжённых рук. Выполняется каждым учащимся в порядке очереди.
	2. Упражнения на силу и точность ударов: – «подсечка мяча и удар по воротам».	15 мин	На площадке устанавливают три стойки с флажками в виде треугольника, стойка № 1 устанавливается за стойкой № 2 напротив ворот, стойка № 3 в стороне от ворот. Первый игрок у стойки № 1 передаёт мяч низом второму игроку у стойки № 2, после чего бежит на его место к стойке № 2. Второй игрок подсекает мяч, разворачивается и с ходу направляет мяч в ворота, затем на место третьего игрок у стойки № 3 и получает мяч вратаря. Третий игрок переходит на место первого игрока у стойки № 1 и упражнение повторяется.
	3. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	26 мин	Двухсторонняя игра с использованием комбинированной защиты Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь флажки и футбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 20

Задачи урока:
1. Совершенствование техники бега на 30 м и 400 м, челночного бега.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических действий игры мини-футбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Методы стандартов и функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Техника бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения 400 м.	 16 мин	 См. консп. № 1, с. 22.
	2. Челночный бег 3×10 м. 3. Бег 30 м. 4. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	5 мин 5 мин 35 мин	Пробежать три раза с поворотами между ограничительными линиями. После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер и футбольный мяч.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 21

Задачи урока:

1. Совершенствование техники статических упражнений на силу и метания гранаты.
2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Совершенствование техники эстафетного бега.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Педагогический контроль»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Статические силовые упражнения 2. Бег 800 м. 3. Метание гранаты 700 г – юноши и 500 г – девушки.	 2 мин 5 мин 10 мин	 См. прил. № 14. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Гранату удерживают четырьмя или пятью пальцами (мизинец сгибается, упираясь в основание ручки). При таком способе захвата рука меньше напряжена. Максимальная длина для разбега составляет 13–15 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			и 5 шагов – в заключительной. При разбеге необходимо пользоваться двумя контрольными отметками: в начале разбега, и перед заключительной частью разбега. Бег в зоне разбега выполняется с ускорением на передней части стопы. В конце разбега, не снижая скорости бега, выполняется отведение гранаты и подход в наиболее удобное положение к фазе финального усилия. Отведение гранаты производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя её за спину. Выполняется скрестный шаг со скручиванием туловища за счёт сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки и выпуска гранаты.
	4. Бег 60 м.	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 60 м.
	5. Прыжок в длину с разбега.	10 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	6. Подвижные игры: встречная эстафета.	14 мин	Участники, получившие палочку, бегут вперёд, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Перестрелка».	15 мин	См. консп. № 2, с. 23.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, рулетка, гранаты 500 и 700 г, волейбольный мяч и эстафетная палочка.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 22

Задачи урока:

1. Совершенствование техники метания, эстафетного бега и прыжка в высоту с разбега.
2. Развитие выносливости, силы и быстроты.
3. Совершенствование техники статических упражнений на силу и игры мини-футбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Статические силовые упражнения 2. Бег 1200 м. 3. Метание мяча 300 г. 4. Бег 100 м. 5. Прыжок в высоту с разбега.	 5 мин 5 мин 10 мин 5 мин 10 мин	 См. прил. № 14. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Метание выполнить пять раз медленно, а затем пять раз быстро. После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 100 м. При выполнении прыжка производится сильный разбег с 5–9 шагов по прямой линии к планке, с выпрямлением толчковой ноги и махом другой ноги с движением рукой вверх и затем вперёд у планки. Маховая нога в прыжке переводится за планку, толчковая нога поднимается с поворотом колена и ступни наружу, рука

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			толчковой ноги отводится назад вверх. При приземлении на маховую ногу туловище повернуто к планке. Высота планки увеличивается на 5 см, начиная с 60 см.
	6. Подвижные игры: эстафета 4 × 100 м.	10 мин	Прыжки выполняются поочерёдно с левой и с правой стороны по три раза. Участники, получившие палочку, бегут вперёд и через 100 метров передают эстафетную палочку очередным игрокам. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

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

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 23

Задачи урока:

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

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Массовый спорт и спорт высших достижений»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами 2. Бег 1600 м. 3. Метание гранаты. 4. Прыжок в длину с места. 5. Подвижная игра: эстафета «Сумей догнать». 6. Подвижная игра «Выбивалы».	 5 мин 10 мин 10 мин 5 мин 10 мин 21 мин	 См. консп. № 4, с. 26. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Метание выполнить пять раз медленно, а затем пять раз быстро. При выполнении прыжка производится большой реверс рук с отталкиванием двух ног одновременно и приземление на мягкую опору, фиксируется лучший результат из трёх попыток. Игроки становятся через каждые 25 м на расстоянии 400 м и по сигналу преподавателя сзади стоящие игроки начинают преследовать спереди стоящих игроков. Осаленные игроки выбывают из игры, победа присваивается одному игроку, оставшемуся не осаленным. См. консп. № 3, с. 25.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и баскетбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 24

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность.
2. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Субъективные и объективные показатели самоконтроля»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Бег 2000 м. 2. Контрольные упражнения: – бег 100 м; – челночный бег 8×10 м; – прыжок в длину с места. 3. Подвижная игра: «Кто дальше бросит».	 10 мин 10 мин 5 мин 15 мин 21 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Бег на 100 метров выполняется с низкого старта, группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Челночный бег выполняется с повтором техники поворотов в прыжке, где достаточно, чтобы одна нога заступала за ограничительную линию. Группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Пробежать восемь раз с поворотами между ограничительными линиями. При выполнении прыжка производится большой реверс рук с выпрыгиванием одновременно двумя ногами, фиксируется лучший результат из трёх попыток. См. консп. № 5, с. 28.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, рулетка и набивные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 25

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость.
2. Развитие выносливости и координационных качеств.
3. Совершенствование технических действий игры мини-футбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной ёмкости лёгких и частоте дыхания»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – бег 2000 м – девушки; – бег 3000 м – юноши. 2. Подвижная игра «мини-волейбол».	 10 мин 10 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Группа делится на две команды. Игроки в порядке очереди выполняют три подачи подряд с последующим переходом и подачей следующим игроком из одной команды. В случае попадания в сетку или невыполнения подачи, подача передаётся другой команде. Мяч разыгрывается до касания площадки с противоположной стороны сетки или в случае ошибки соперников после трёх касаний к нему. Команда получает три очка, когда мяч падает на площадку соперников без единого касания; два очка, если игрок принял, но не передал мяч, и одно очко, если мяч проигран при приёме и розыгрыше мяча. Удары выполняются двумя или одной рукой, разрешается наступать и переступать среднюю линию, в игре нет ограничения количеству замен. Игра состоит из двух партий по 15 мин с пяти минутным перерывом между

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	41 мин	партиями. При выигрыше партии команда получает два очка, при проигрыше в счёте с разницей менее 10 очков – одно, более 10 – ноль очков. При ничейном результате обе команды получают по два очка. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, волейбольный и футбольный мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 26

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, обручем, гимнастической палкой.
2. Развитие общих физических качеств
3. Совершенствование технических приёмов игры баскетбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	2 мин 6 мин 10 мин	См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на координацию, силу и гибкость: – с гимнастической палкой;	5 мин	См. консп. № 16, с. 41.

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
III	– с гантелями;	20 мин	См. прил. № 11, Общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12) два подхода по 12 раз.
	– с обручем.	2 мин	Вращение обруча в течение одной минуты влево и вращение в течение одной минуты вправо.
	– на гибкость.	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений.
	2. Баскетбол: – техника бросков;	10 мин	Группа делится на две команды и поочерёдно выполняет броски со штрафной линии в 3 подхода по 10 раз, требуется 14 попаданий. Затем каждый участник выполняет по 5 бросков с 5 точек, требуется 10 попаданий.
	– передача мяча;	5 мин	В парах выполняются передачи мяча с 1 м, требуется – 24 передачи за 30 с.
	– ведение мяча;	5 мин	Ведение мяча змейкой (обводкой предметов) на противоположную часть площадки с броском в корзинку и обратно.
	– двухстороння игра.	9 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гимнастические палки, гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, обручи и баскетбольные мячи.

Время проведения 10.35–12.05 час.

План-конспект занятия № 27

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на скоростно-силовую подготовленность, силу и координацию движений.

2. Развитие скоростно-силовых, силовых и координационных качеств

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – прыжки в длину с разбега;	 15 мин	 При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	– подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см) – девушки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши;	10 мин	Группа делится на юношей и девушек, которые в порядке очереди выполняют упражнения на перекладине и на брусьях. Подтягивание выполняется хватом перекладины сверху, ноги и туловище составляют прямую линию, при опускании под перекладину угол между вытянутыми руками и туловищем должен быть не менее 90°. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется одновременно двумя испытуемыми на противоположных концах брусьев, повёрнутыми лицом к брусьям. С прыжком на установленную для их роста высоту и расстояние между брусьями, испытуемые принимают положение в упоре и сгибают руки в локтях под углом 90° с последующим выпрямлением.
	– приседание на одной ноге, опора о стену – девушки, в висе поднимание ног до касания перекладины – юноши.	10 мин	Приседание на одной ноге выполняется с опорой одной руки о стенку и поднятой второй ноги. В висе хватом сверху на перекладине рывком выполняется подъём прямых ног до касания перекладины. У девушек и юношей подсчитывается количество выполненных упражнений.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	2. Контрольные упражнения по технике игры в баскетбол: – передачи мяча в мишень.	26 мин	С расстояния 3 м для юношей и 2 м для девушек тестируемый студент выполняет по сигналу в максимальном темпе передачи в мишень диаметром 35 см, расположенную на высоте 2 м от пола. Нужно выполнить не менее 22 передач последовательных для юношей и 19 передач для девушек. В случае если мяч не попадает в мишень, после удара в мишень мяч падает и касается пола, тестируемый делает заступ за ограничительную линию, то передача не засчитывается.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь рулетка, перекладина и баскетбольные мячи.
Время проведения 10.35–12.05 час.

Занятие № 28

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Зачёт по темам теоретического раздела.

Контрольные вопросы

1. Задачи второго года обучения.
2. Технико-тактическая подготовка в видах спорта, рассмотренных на 3 и 4 семестрах.
3. Виды физических качеств, развитие которых запланировано на практических занятиях.
4. Виды контроля, используемые в течение учебного процесса.

Глава IV. ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

V семестр

Задачами пятого семестра являются создание у студентов основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. Совершенствование техники лёгкой атлетики, армспорта, плавания, атлетической гимнастики и спортивных игр (волейбол, настольный теннис, дартс).

План-конспект занятия № 1

Задачи урока:

1. Инструктаж студентов по Техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.
2. Развитие быстроты и координационных качеств.
3. Совершенствование техники челночного бега и прыжка в длину с разбега.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Правила по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.	 15 мин	 Основные положения правил по ТБ на занятиях по физическому воспитанию (Приложение 1–3). Роспись всех студентов в журнале по ТБ.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	2. Техника бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения 400 и 800 м.	16 мин	См. консп. № 1, с. 22.
	3. Челночный бег 3×10 м.	5 мин	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.
	4. Бег 30 м.	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 30 м.
	5. Прыжок в длину с разбега.	10 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	6. Подвижные игры: встречная эстафета.	10 мин	Участники, получившие палочку, бегут вперёд, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер и волейбольный мяч.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 2

Задачи урока:

1. Совершенствование техники метания, прыжка с разбега и эстафетного бега.
2. Развитие выносливости, силы и быстроты.
3. Совершенствование техники статических упражнений на силу.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Направленное использование физических упражнений для подготовки к труду»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Статические силовые упражнения 2. Бег 1600 м. 3. Метание гранаты 700 г – юноши и 500 г – девушки.	 5 мин 5 мин 10 мин	 См. прил. № 14. Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Гранату удерживают четырьмя или пятью пальцами (мизинец сгибается, упираясь в основание ручки). При таком способе захвата рука меньше напряжена. Максимальная длина для разбега составляет 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 заключительной частью разбега. Бег в зоне разбега выполняется с ускорением на передней части стопы. В конце разбега, не снижая скорости бега, выполняется отведение гранаты и подход в наиболее удобное положение к фазе финального усилия. Отведение гранаты производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя её за спину. Выполняется скрестный шаг со скручиванием туловища за счёт сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки и выпуска гранаты.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	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 линии к планке, с выпрямлением толчковой ноги и махом другой ноги с движением рукой вверх и затем вперёд 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 поочерёдно с левой и с правой стороны по три раза.
	6. Подвижные игры: эстафета 4×100 м.	10 мин	Участники, получившие палочку, бегут вперёд и через 100 метров передают эстафетную палочку очередным игрокам. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Выбивалы».	16 мин	См. консп. № 3, с. 25.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь оборудование для прыжков в высоту, гранаты 700 и 500 г, эстафетная палочка.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 3

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность.

2. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств

3. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Определение понятия ППФП, её цели и задачи»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Бег 2000 м. 2. Контрольные упражнения: – бег 100 м; – челночный бег 8×10 м; – прыжок в длину с места. 3. Подвижная игра: «Кто дальше бросит».	 10 мин 10 мин 5 мин 15 мин 21 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Бег на 100 метров выполняется с низкого старта, группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Челночный бег выполняется с повтором техники поворотов в прыжке, где достаточно, чтобы одна нога заступала за ограничительную линию. Группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Пробежать восемь раз с поворотами между ограничительными линиями. При выполнении прыжка производится большой реверс рук с выпрыгиванием одновременно двумя ногами, фиксируется лучший результат из трёх попыток. См. консп. № 5, с. 28.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, рулетка и набивные мячи.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 4

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость.
2. Совершенствование техники атаки через верх.
3. Развитие силовых и координационных качеств.
4. Совершенствование различных упражнений, препятствующих проявление излишних максимальных усилий.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Место ППФП в системе физического воспитания студентов»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – бег 2000 м – девушки; – бег 3000 м – юноши. 2. Армспорт; – атака через верх; – упражнения максимальной и уменьшенной интенсивности; – упражнение на концентрацию внимания за правильностью движений и действий. 3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств.	 10 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. Группа разбивается по двое и по команде преподавателя, атакующий спортсмен моментально начинает движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника, накрывая своей ладонью с целью наклона руки соперника до угла 45°. Перемещение вдоль стола с изменением интенсивности нагрузки на атакующую руку. В парах осуществляется выполнение ранее рассмотренных технических действий с концентрацией внимания за правильностью движений. Из и.п. сидя, руки вверху, тяга хватом снизу рукоятки верхнего блока к груди; из и.п.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			сидя, зафиксировав и согнув ноги, тяга рукоятки нижнего блока к животу; в висе на перекладине подтягивание по укороченной амплитуде хватом по заданию преподавателя; из и.п. штанга в опущенных руках параллельным хватом по заданию преподавателя и прижатыми локтями к туловищу, сгибание рук со штангой вперёд-вверх, из и.п. стоя с захватом, согнутой в локте на 110–120° руки, тяги нижнего блока хватом снизу, сгибание руки вверх к противоположному плечу. Каждое упражнение выполняется с весом 70–80 % от максимального по 3 подхода с повторением 3 раза и отдыхом до 3 минут.
	4. Подвижная игра «точная подача».	21 мин	См. консп. № 12, с. 38.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, армстол, штанга и блочный тренажёр, баскетбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 5

Задачи урока:

1. Совершенствование техники атаки крюком.
2. Развитие гибкости, силовой выносливости и координационных качеств
3. Совершенствование различных упражнений, препятствующих проявление излишних максимальных усилий.
4. Совершенствование техники подачи снизу.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Основные факторы, определяющие ППФП»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость. 2. Армспорт: – атака крюком; – упражнение в затруднённых условиях; – упражнение на сосредоточении внимания на конкретной задаче. 3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств.	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 20 мин	 См. прил. № 13. В стартовой позиции по сигналу атакующий резко поворачивает кисть мизинцем к себе, большим пальцем вверх, скручивая кисть противника внизу, с перемещением центра тяжести влево. Выполнение атаки через верх и атаки крюком в затруднённых условиях: сидя, вторая рука за спиной. При выполнении атакующих действий сосредоточение внимания на правильном выполнении элементов техники во избежание включения максимальных усилий. Из и.п. сидя на скамье, локоть руки с гантелью на внутренней части бедра, сгибание руки вверх к плечу с поворотом кисти с гантелью в наружу; из и.п. сидя на скамье ноги врозь, предплечья на скамье с захватом штанги снизу, сгибание и разгибание кистей; из и.п. сидя локоть руки с гантелью на внутренней части бедра, кисть с гантелью хватом снизу горизонтально, поворот кисти внутрь до вертикального положения гантели; из и.п. вис на перекладине хватом по заданию преподавателя, подтянуться и выполнить вис на согнутых руках 1–3 минуты; из и.п. стоя у наклонной опоры, локоть упирается на опору, предплечье горизонтально удерживает ремень с гантелью на ремне до 1–3 минуты. Каждое упражнение кроме

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			статических выполняется с весом 70–80 % от максимального по 3 подхода с повторением 3 раза и отдыхом до 3 минут. Из и.п. стартовая позиция, согнутая рука находится на столе, сопротивление попытке партнёра разогнуть руку до горизонтального положения; из и.п. стартовая позиция с захватом кистевым изгибом, кисти согнуты с жатыми пальцами в кулак, борьба запястьями; из и.п. стоя с диском штанги в руке с захватом сверху, перебрасывание диска с одной руки на другую; из и.п. стоя на пальцах рук в горизонтальном положении сгибание и разгибание рук; из и.п. стоя взявшись за канат, лазание по канату без помощи ног. Каждое упражнение, кроме сгибания и разгибания рук в упоре лёжа 10–12 раз, выполняется с 80° от максимального усилия в течение 1–2 минуты.
	4. Волейбол: – подача мяча снизу;	5 мин	Подача мяча снизу выполняется имитационные упражнения без мяча, затем с подачей мяча на противоположную площадку.
	– двухсторонняя игра.	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь маты, гантели, штанга и баскетбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 6

Задачи урока:

1. Совершенствование техники атаки крюком.
2. Развитие гибкости, силовой выносливости и координационных качеств
3. Совершенствование различных упражнений, препятствующих проявление излишних максимальных усилий.
4. Совершенствование техники подачи снизу.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Влияние вида спорта на физическое развитие»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость. 2. Армспорт: – атака толчком; – упражнение в затруднённых условиях; – упражнение на сосредоточении внимания на конкретной задаче. 3. Специальные упражнения армспорта на развитие силовых качеств.	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 20 мин	 См. прил. № 13. При атаке толчком атакующий спортсмен толкает руку от плеча вперёд, выгибая кисть, до достижения победы над соперником. Выполнение атаки через верх и атаки крюком в затруднённых условиях: сидя, вторая рука за спиной. При выполнении атакующих действий сосредоточение внимания на правильном выполнении элементов техники во избежание включения максимальных усилий. Из и.п. сидя на скамье, локоть руки с гантелью на внутренней части бедра, сгибание руки вверх к плечу с поворотом кисти с гантелью в наружу; из и.п. сидя на скамье ноги врозь, предплечья на скамье с захватом штанги снизу, сгибание и разгибание кистей; из и.п. сидя локоть руки с гантелью на внутренней части бедра, кисть с гантелью хватом снизу горизонтально, поворот кисти внутрь до вертикального положения гантели; из и.п. вис на перекладине хватом по заданию преподавателя, подтянуться и выполнить вис на согнутых руках 1–3 минуты; из и.п. стоя у наклонной опоры, локоть упирается на опору, предплечье горизонтально удерживает ремень с гантелью на ремне до 1–3 минуты. Каждое упражнение кроме статических выполняется с весом 70–80 %

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			от максимального по 3 подхода с повторением 3 раза и отдыхом до 3 минут. Из и.п. стартовая позиция, согнутая рука находится на столе, сопротивление попытке партнёра разогнуть руку до горизонтального положения; из и.п. стартовая позиция с захватом кистевым изгибом, кисти согнуты с жатыми пальцами в кулак, борьба запястьями; из и.п. стоя с диском штанги в руке с захватом сверху, перебрасывание диска с одной руки на другую; из и.п. стоя на пальцах рук в горизонтальном положении сгибание и разгибание рук; из и.п. стоя взявшись за канат, лазание по канату без помощи ног. Каждое упражнение, кроме сгибания и разгибания рук в упоре лёжа 10–12 раз, выполняется с 80° от максимального усилия в течение 1–2 минуты.
	4. Волейбол: – подача мяча снизу;	5 мин	Подача мяча снизу выполняется имитационные упражнения без мяча, затем с подачей мяча на противоположную площадку.
	– двухсторонняя игра.	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь маты, гантели, штанга и баскетбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 7

Задачи урока:

1. Совершенствование техники атакующего удара, нижней прямой и боковой подачи, передачи мяча двумя руками сверху, приёму мяча двумя и одной руками снизу.

2. Развитие выносливости и координационных качеств.

3. Совершенствование имитационных действий, направленных на повышение технической подготовки в волейболе.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения со скакалкой 2. Волейбол: – нижняя прямая и боковая подачи; – передача сверху двумя руками;	 5 мин 5 мин 5 мин	 Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами. Группа делится на три – четыре колонны по одному и становятся у стены. Игроки поочерёдно подбрасывают мяч, выполняет 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 неё и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку. 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 придаёт мячу нужное 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.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– приём мяча снизу двумя и одной руками.	5 мин	Приём снизу двумя руками выполняется выставленными вперёд и соединенными друг с другом кистями мячей, приближающихся на уровне пояса или ниже. При приёме мяча ноги игрока разгибаются, туловище подаётся вверх и вперёд, предплечья рук перемещаются вперёд – вверх. Верхняя и нижняя передачи нарабатываются по кругу на месте и в движении. Приём мяча снизу одной рукой выполняется тыльной стороной ладони или кулаком в движении в сторону или в падении вперёд, с прогибом туловища в пояснице вниз-вперёд и скольжением по площадке. Передача сверху и приём мяча снизу нарабатываются по кругу на месте и в движении.
	3. Атакующий удар.	5 мин	Прямой атакующий удар выполняется с ускоренной ходьбы 2–3 шага и скачка с маховым движением руками сзади вперёд-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.
	4. Имитационные упражнения.	10 мин	Группа делится на две команды и располагается в шеренгах за лицевой линией, по сигналу преподавателя игроки передвигаются бегом к сетке с имитацией определённой передачи и возвращаются обратно спиной вперёд.
	5. Эстафета с передачей мяча в парах.	10 мин	По команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперёд, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего неподвижного предмета, обегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д. Правила игры: во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать; если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше; выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше и получат меньше штрафных очков.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра.	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь скакалки и волейбольные мячи.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 8

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Совершенствование силовых и координационных качеств
3. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Понятие «спорт»»
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Прыжки со скакалкой.	5 мин	Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами.
	2. Упражнения на силу.	30 мин	См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 3.
	3. Волейбол: двухсторонняя игра.	26 мин	См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь скакалки, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 9

Задачи урока:

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.
4. Совершенствование имитационных действий, направленных на повышение технической подготовки в волейболе.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Методика подбора средств ППФП студентов»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость. 2. Волейбол: – верхняя боковая и прямая подача в прыжке.	 5 мин 5 мин	 Прил. № 13. 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.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			Группа делится на две шеренги и становятся на лицевых линиях площадки и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку.
	– передача сверху в прыжке двумя и одной руками;	5 мин	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 в опоре. Передача сверху одной рукой выполняется в верхней точке прыжка с интенсивным выпрямлением руки и имитацией нападающего удара – «откидкой».
	– упражнения с набивными мячами для нападающего удара;	5 мин	См. консп. № 12, с. 37.
	– имитационные упражнения.	10 мин	Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается напротив сетки в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной вперёд по направлению назад в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу и идёт в конец колонны.
	3. Подвижная игра: «Волейбол с двумя мячами».	10 мин	По сигналу из-за линии подаются одновременно два мяча. Игроки каждой команды должны быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки в незащищенное место. Правила игры: команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков; партия заканчивается, когда одна из команд наберёт 15 очков; игра состоит из трёх или пяти партий; ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.
	4. Волейбол: двухсторонняя игра.	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь маты, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 10

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Совершенствование силовых и координационных качеств
3. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Организация и формы ППФП в вузе»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Прыжки со скакалкой. 2. Упражнения на силу. 3. Волейбол: двухсторонняя игра.	 5 мин 30 мин 26 мин	 Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами. См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 5. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь скакалки, гантели, штанга и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 11

Задачи урока:

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.

4. Совершенствование имитационных действий, направленных на повышение технической подготовки в волейболе.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Участие в соревнованиях»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на гибкость. 2. Волейбол: – верхняя боковая и прямая подача в прыжке. – передача сверху в прыжке двумя и одной руками;	 5 мин 5 мин 5 мин	 Прил. № 13. 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 становятся на лицевых линиях площадки и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку. 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 в опоре. Передача сверху одной рукой выполняется в верхней точке прыжка с интенсивным выпрямлением руки и имитацией нападающего удара – «откидкой».

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
III	– упражнения с набивными мячами для нападающего удара; – имитационные упражнения.	5 мин 10 мин	См. консп. № 12, с. 37. Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно передвигается в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу одной рукой, затем перемещается в зону 2, откуда выполняет имитацию нападающего удара. Из зоны 2 переходит спиной вперёд в зону 6, затем бежит в зону 4 и выполняет имитацию блокирования у сетки, после чего опять переходит спиной вперёд в зону 6 и становится в конец колонны.
	3. Подвижная игра «Мяч своему игроку».	10 мин	Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой третьим или вторым касанием. «Ловец» передвигается по площадке и старается встать на удобную позицию. Если ловец ловит или касается мяча, то его команда получает одно очко и может выполнить подачу ещё один раз. В случае, если мяч даже не задел «ловца», его команда теряет подачу. Победа присуждается команде набравшей большее количество очков.
	4. Волейбол: двухсторонняя игра.	21 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь маты, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 12

Задачи урока:

1. Совершенствование техники ударов накат и срезка слева и справа.
2. Совершенствование техники подставки слева и справа, прямой подачи.
3. Развитие гибкости и координационных качеств.

4. Развитие выносливости и быстроты.
5. Совершенствование различным упражнениям с ракеткой и мячом.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Система контроля ППФП»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами 2. Упражнения со скакалкой 3. Настольный теннис: – удар – накат слева и справа; – удар срезка слева и справа; – подставка слева и справа; – прямая подача. 4. Упражнение «Отбивание мяча двумя ракетками». 5. Подвижная игра «Двое против пятерых».	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 6 мин 10 мин 10 мин	 См. консп. № 4, с. 26. Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами. См. консп. № 17, с. 42 и консп. № 19, с. 45. См. консп. № 20, с. 46 и консп. № 21, с. 47. Удары нарабатываются имитационными движениями и в игре у щита-отражателя. См. консп. № 19, с. 45 и консп. № 20, с. 46. Удары нарабатываются имитационными упражнениями без мяча и у стены. И прямая подача, как удар накатом и срезкой, выполняется справа и слева. Поочерёдно выполняются: подряд две быстрые длинные подачи по прямой диагонали и одна медленная короткая подача с мощным нижнебоковым вращением в середину стола, и наоборот. Из исходного положения стойки игроков мяч подаётся партнёру на противоположную сторону стола для отражения мяча через сетку двумя ракетками по очереди. В двухсторонней игре двое игроков поочерёдно отражают мяч как в парной игре, с противоположной стороны команда из

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			пяти игроков в порядке очереди отбивают мяч и становятся сзади колонны, предоставляя возможность отразить мяч сзади стоящему игроку. Игра проводится на счёт, победа присуждается паре или команде, набравшей меньшее количество очков.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра.	10 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные мячи, скакалки, теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 13

Задачи урока:

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

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Производственная физическая культура, её цели и задачи»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – подтягивание на перекладине – юноши;	10 мин	Группа расчётом делится на первый и второй номер, первые выполняют контрольные упражнения, вторые подсчитывают количество выполненных подтягиваний до касания подбородком перекладины, после чего меняются местами.
	– подъём в сед и опускание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой – девушки;	10 мин	Выполнение контрольного упражнения с подсчётом количества выполненных подъёмов туловища.
	– стоя на гимнастической скамейке наклон вперёд с опускаем рук ниже уровня скамейки;	10 мин	Выполнение контрольного упражнения с определением по разметке глубины наклона.
	– 12-минутный бег.	12 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	2. Настольный теннис: двухсторонняя игра.	19 мин	Группа делится на 4 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, линейка, теннисные ракетки и мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи докладов освобождёнными от практических занятий, преподаватель выставляет оценки в промежуточной аттестации.

План-конспект занятия № 14

Задачи урока:

1. Совершенствование техники ударов топ-спин и подрезки слева и справа, подачи «маятник» и «веер».

2. Развитие координационных качеств.
3. Развитие выносливости и быстроты.
4. Совершенствование различных упражнений с ракеткой и мячом.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Методические основы производственной физической культуры»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с гимнастической палкой 2. Настольный теннис: – удар – топ-спин слева и справа; – удар «свеча»; – подрезка справа; – подача «маятник» и «веер». 3. Упражнение «Обороты вправо и влево». 4. Подвижная игра «Эстафета с жонглированием мяча на ракетке».	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин 6 мин	 См. консп. № 16, с. 41. См. консп. № 20, с. 46 и консп. № 21, с. 47. См. консп. № 20, с. 46. Удары нарабатываются имитационными движениями и в игре у щита-отражателя. См. консп. № 21, с. 47. Удары нарабатываются имитационными упражнениями без мяча и у стены. См. консп. № 21, с. 47 и консп. № 21, с. 121. Нарабатывается имитационно подбрасывание мяча и ударное движение с последующим выполнением подачи на столе. Из исходного положения стойки игроков выполняется двухсторонняя игра по правилам. По сигналу преподавателя игроки производят повороты несколько раз подряд влево или вправо и затем продолжают игру снова. По сигналу игроки разных команд выполняют жонглирование мяча на ракетке с передвижением до противоположной стороны площадки и возвращаются в свою команду. Передают мяч и ракетку следующему игроку и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			команда, которая раньше выполнила передвижение с жонглированием мяча.
	5. Подвижная игра «Один против четверых».	10 мин	В игре один игрок отражает мяч по диагонали вправо, с противоположной стороны мяч поочерёдно отбивают четыре игрока, двигаясь по кругу. Победа присуждается игроку, набравшему большее количество очков. Участник, набравший меньшее количество очков меняется местами с игроком на противоположной стороне стола.
	6. Волейбол: двухсторонняя игра.	10 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гимнастические палки, теннисные столы и ракетки, теннисные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 15

Задачи урока:

1. Совершенствование боковой и основной позиции, хвату «тремя и четырьмя пальцами».
2. Совершенствование скоростно-силовых и координационных качеств
3. Совершенствование игровых упражнений дартс и волейбола.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Влияние условий труда на выбор форм, методов и средств ПФК»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с гантелями 2. Дартс: игра «Двадцать семь»; – игра «Тысяча». 3. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	 5 мин 15 мин 20 мин 21 мин	 См. прил. № 11, ОРУ № 2. Группа делится на три команды, каждому участнику даётся 27 очков и он должен выполнить по три броска с сектора 1 до сектора 20 в удвоение. Каждое попадание в удвоение приносит 2 очка, умноженные на цифру сектора (2 очка × сектор 7 = 12 очков), в случае если нет ни одного попадания в удвоение сектора, то вычитается 2 очка. Победа присуждается игроку, имеющему большее количество очков после окончания игры. Группа делится на три команды, каждый участник должен в одной попытке – три броска выполнить бросок только в сектор «Булл-ай» или «Зелёное кольцо», и в случае попадания получить 50 или 25 очков. Игра ведётся до 1000 очков с правилом перебора. Победа присуждается игроку, который первым набрал 1000 очков. Группа делится на три команды, каждый участник должен попытаться бросить одной рукой снизу или сверху малый набивной мяч за линии на расстоянии 10 м – первая, 12 м – вторая и т.д., и получить одно очко за попадание на первую линию, два очка за попадание на вторую линию и т.п. Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гантели, мишени и дротики, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 16

Задачи урока:

1. Совершенствование фронтальной позиции и хвата «пятью пальцами».
2. Совершенствование силовых и координационных качеств
3. Совершенствование игровых упражнений дартс и волейбола.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Производственная гимнастика»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами. 2. Дартс: – игра «Раунд по тройным»; – игра «Сектор 20». 3. Подвижная игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой».	 10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	 См. консп. № 8, с. 32. Группа делится на три команды, каждый участник должен, в одной попытке – три броска, поочерёдно попасть в «утроение» с 1 сектора до 20 сектора. При попадании в утроение игрок сразу передвигается на три сектора вперёд (например: попав в утроение сектора 9, следующий бросок игрок должен выполнить в сектор 12). Победа присуждается игроку, раньше закончившему игру. Группа делится на три команды, каждый участник должен, в одной попытке – три броска, выполнить бросок в сектор 20. Каждое попадание в сектор 20 оцениваются как 20 очков, попадание в удвоение и в утроение учитываются. Даётся девять попыток, побеждает игрок набравший большее количество очков. По сигналу игроки подбрасывают и отбивают мяч впереди стоящим игрокам второй команды. Игроки, стоящие впереди второй команды, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Каждый раз мяч отбивает новый

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	4. Волейбол: двухсторонняя игра	21 мин	игрок, стоящий впереди. Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь мишень и дротики, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 17

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и скакалками.
2. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств
3. Совершенствование технических приёмов игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Профилактика травматизма»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	2 мин 6 мин 10 мин	См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу: – с гантелями;	20 мин	См. прил. № 11, Общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12).

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– с набивными мячами.	5 мин	См. консп. № 4, с. 26.
	2. Упражнения на гибкость.	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений.
	3. Прыжки со скакалкой.	6 мин	Вращения вперёд, назад, восьмёркой по одной минуте каждое в произвольном темпе. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гибкость и со скакалкой выполняются в два круга с отдыхом между кругами в течение 2 минут.
	4. Волейбол: – индивидуальные упражнения с мячом;	5 мин	Выполнение верхней и нижней передачи мяча самому себе на высоту до одного метра, у стены верхней прямой подачи – юноши и нижней прямой подачи – девушки по 10 раз;
	– передачи мяча в парах;	5 мин	Выполнение верхней и нижней передачи в парах через сетку; упражнения: подача, приём мяча, вторая передача по 10 раз.
	– имитационные упражнения;	5 мин	Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается напротив сетки в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной вперёд по направлению назад в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу и идёт в конец колонны.
	– двухсторонняя игра.	10 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 18

Задачи урока:

1. Совершенствование техники ныряния, избранного и дополнительного способа плавания.

2. Развитие скоростных качеств и совершенствование техники кроля на груди и спине.

3. Развитие физических качеств через преодоление разных дистанций.

4. Выполнение контрольных упражнений: плавание 50 м и 12-минутный плавательный тест.

Место проведения бассейн *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по плаванию	11 мин	Прил. № 7
II	**Подготовительная часть**		
	1. ОРУ	10 мин	См. консп. № 24, с. 52.
III	**Основная часть**		
	1. Плавание.	15 мин	Совершенствование плавания брассом, кролем на груди и на спине.
	2. Ныряние.	5 мин	Ныряние в длину: юноши – 20, 15, 12 м, девушки – 16, 12, 10 м.
	3. Подвижные игры: «Туда кролем на груди, обратно – брасом»	5 мин	По сигналу участники игры отталкиваются ногами от бортика и плывут вперёд кролем на груди 25 м. Доплыв до отметки разворачиваются кругом и обратно плывут брасом на спине. Победа присуждается тому участнику, который вернётся на место старта первым.
	4. Контрольные упражнения: плавание 50 м.	10 мин	Проплыть избранным видом 50 м с толчком ног от стенки бассейна.
	5. 12-минутный плавательный тест.	15 мин	Плавание в течение 12 минут любым способом, измеряется длина пройденной дистанции в метрах.
	6. Эстафета «Заплыв с досками».	10 мин	По сигналу последние участники играющих команд начинают заплыв, вытянув

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
III			руки с досками вперёд. Доплывая до следующего участника, передают эстафету и остаются на месте. Игра продолжается до тех пор, пока первый пловец не доплывёт до тумбочки. Побеждает команда, которая быстрее доплывёт до тумбочки с условием, что все команды плывут одним способом.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь доски для плавания.

Время проведения 12.35–14.05 час.

Примечания: для студентов специального учебного отделения проплыв 50 м выполняется без учёта времени.

План-конспект занятия № 19

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и скакалками.
2. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Методика составления комплексов упражнений и определение их места в течение рабочего дня»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу: – с гантелями;	20 мин	См. прил. № 11, Общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12).
	– с набивными мячами.	5 мин	См. консп. № 4, с. 26.
	2. Упражнения на гибкость.	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений.
	3. Прыжки со скакалкой.	6 мин	Вращения вперёд, назад, восьмёркой по одной минуте каждое в произвольном темпе. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гибкость и со скакалкой выполняются в два круга с отдыхом между кругами в течение 2 минут.
	4. Волейбол: – индивидуальные упражнения с мячом;	5 мин	Выполнение верхней и нижней передачи мяча самому себе на высоту до одного метра, у стены верхней прямой подачи – юноши и нижней прямой подачи – девушки по 10 раз;
	– передачи мяча в парах;	5 мин	Выполнение нападающего удара и приёма мяча в парах через сетку; упражнения: нападающий удар и приём мяча по 10 раз.
	– имитационные упражнения;	5 мин	Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается напротив сетки в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной вперёд по направлению назад в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу и идёт в конец колонны.
	– двухсторонняя игра.	10 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 20

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на скоростно-силовую подготовленность, силу и координацию движений.

2. Развитие скоростно-силовых, силовых и координационных качеств.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «ППФП в режиме рабочего дня»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – прыжки в длину с разбега; – подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см) – девушки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши;	 15 мин 10 мин	 При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трёх попыток. Группа делится на юношей и девушек, которые в порядке очереди выполняют упражнения на перекладине и на брусьях. Подтягивание выполняется хватом перекладины сверху, ноги и туловище составляют прямую линию, при опускании под перекладину угол между вытянутыми руками и туловищем должен быть не менее 90°. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется одновременно двумя испытуемыми на противоположных концах брусьев, повернутыми лицом к брусьям. С прыжком на установленную для их роста высоту и расстояние между брусьями, испытуемые принимают положение в упоре и сгибают руки в локтях под углом 90° с последующим выпрямлением.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– приседание на одной ноге, опора о стену – девушки, в висе поднимание ног до касания перекладины – юноши.	10 мин	Приседание на одной ноге выполняется с опорой одной руки о стенку и поднятой второй ноги. В висе хватом сверху на перекладине рывком выполняется подъём прямых ног до касания перекладины. У девушек и юношей подсчитывается количество выполненных упражнений.
	2. Контрольные упражнения по технике игры в волейбол: – верхняя подача мяча.	26 мин	Тестируемый студент выполняет приём мяча с расстояния 4 м и последовательно по две передачи влево, назад и вправо на расстояние 4 м. Из 6 последовательных попыток точной является передача, выполненная без каких-либо затруднений. Упражнение засчитывается в том случае, если при приёме мяча не было сильного смещения.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь рулетка и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 21

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и скакалками.
2. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Этапы обучения движениям».

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу: – с гантелями; – с набивными мячами 2. Упражнения на гибкость 3. Прыжки со скакалкой 4. Волейбол: двухсторонняя игра	 20 мин 5 мин 5 мин 6 мин 25 мин	 См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12). См. консп. № 4, с. 26. Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях. Вращения вперёд, назад, восьмёркой по одной минуте, каждое – в произвольном темпе. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гибкость и со скакалкой выполняются в два подхода с отдыхом между ними в течение двух минут. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, индивидуальные задания на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой по теме «Основы методики самомассажа» методико-практического раздела (См.: Токуиро Намикоми Имацу, 1990; Дубровский В.И., 1993).

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 22

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой, верхней и нижней боковой подачи.

2. Развитие силовых и координационных качеств.

3. Совершенствование имитационных упражнений и технических приёмов игры волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Методы физического воспитания».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с гимнастической палкой 2. Волейбол: – упражнения в парах; – верхняя и нижняя боковые подачи; – имитационные упражнения; – двухсторонняя игра	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 25 мин	 См. консп. № 16, с. 41. Выполнение подачи и приёма мяча на месте и в передвижении, с изменением мощности удара и направления полёта мяча. Верхняя боковая подача выполняется юношами из положения боком к сетке, с подбрасыванием мяча вверх на 1,5 м и замахом бьющей руки вниз-назад. Вес тела переносится на одноименную бьющей руке ногу, удар по мячу наносится сзади-вперёд с поворотом туловища в сторону сетки, после одного или нескольких шагов. Девушками нижняя боковая подача выполняется девушками также как и нижняя прямая подача, но из положения боком к сетке и удар наносится сбоку. Группа в колонну по одному выстраивается и выполняет подачи по заданию преподавателя в определённые зоны. Группа делится на две команды и выстраивается в шеренги за лицевой линией. По сигналу преподавателя игроки бегут в зону 2, имитируют вторую передачу, передвигаются в зону 3, имитируют нападающий удар и возвращаются обратно спиной. См. консп. № 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гимнастические палки и волейбольные мячи.
Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 23

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, обручем и гимнастической палкой.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Средства физического воспитания».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на координацию, силу и гибкость: – с гимнастической палкой; – с гантелями; – с обручем;	 5 мин 20 мин 2 мин	 См. консп. № 16, с. 41. См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12) – два подхода по 12 раз. Вращение обруча в течение одной минуты влево; в течение одной минуты вправо.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– на гибкость	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений.
	2. Баскетбол: – техника бросков;	10 мин	Группа делится на две команды и поочерёдно выполняет броски в кольцо со штрафной линии в три подхода по 10 раз. Требуется 14 попаданий. Затем каждый участник выполняет по пять бросков с пяти точек. Требуется 10 попаданий.
	– передача мяча;	5 мин	В парах выполняются передачи мяча с 1 м. Требуется 24 передачи за 30 с.
	– ведение мяча;	5 мин	Ведение мяча змейкой (обводкой предметов) на противоположную часть площадки с броском в кольцо и обратно.
	– двухстороння игра	9 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гимнастические палки, гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, обручи и баскетбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 24

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и обручами.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в мини-футбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Принцип сознательности и активности, наглядности и доступности в физическом воспитании».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу, гибкость и координацию движений: – с гантелями; – с набивными мячами; – на гибкость; – с обручем 2. Мини-футбол: – жонглирование мячом стопой; – техника удара по мячу; – приём мяча; – двухсторонняя игра	 20 мин 10 мин 5 мин 2 мин 5 мин 5 мин 5 мин 9 мин	 См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию, студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 2 (прил. № 12) – два подхода по 12 раз; См. консп. № 8, с. 32. Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях. Вращение обруча в течение одной минуты влево и в течение одной минуты вправо. По сигналу игроки выполняют жонглирование мячом 20 раз попеременно правой и левой ногой без падения мяча на землю. Группа делится на две команды и поочерёдно выполняет удар по мячу на точность на расстоянии 16 м от ворот. Требуется не менее трёх попаданий из пяти попыток. Остановка мяча выполняется любым способом после набрасывания с расстояния 16 м. При этом мяч не должен отлететь от игрока более чем на 1,5 м. Требуется не менее одного правильного выполнения из трёх попыток. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, обручи, набивные и футбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 25

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и со скакалкой.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Влияние индивидуальных особенностей на содержание ПФК специалистов».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу, гибкость и координацию движений: – с гантелями; – с набивными мячами в парах 2. Упражнения на гибкость 3. Прыжки со скакалкой 4. Баскетбол: – удары мяча о щит;	 20 мин 10 мин 5 мин 5 мин 5 мин	 См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 2 (прил. № 12). См. консп. 8, с. 32. Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях. Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-и секундным отдыхом между подходами. Группа делится на две команды в разных концах площадки и поочерёдно выполняет удары мяча о щит в прыжке. Требуется сделать подбор мяча 16 раз за 30 с.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– подвижная игра «Борьба за мяч»;	10 мин	Мяч подбрасывается между капитанами команд, которые стараются поймать и отдать его игрокам из своих команд. Играющий, получивший мяч, стремиться передать его следующему из своих игроков. Игроки другой команды пытаются отбить, перехватить мяч у противников и передать своим игрокам. Задачей играющих является сделать 10 передач подряд между своими игроками и тем самым получить одно очко. Игра продолжается от 10 до 15 минут по правилам баскетбола. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.
	– двухсторонняя игра	6 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и баскетбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 26

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, гимнастическими палками и обручами.
2. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Задачи и гигиенические основы самомассажа».

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу, гибкость и координацию: – с гимнастической палкой;	 5 мин	 См. консп. № 16, с. 41.
	– с гантелями;	20 мин	См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 2 (прил. № 12) – два подхода по 12 раз.
	– с обручем;	2 мин	Вращение обруча в течение одной минуты влево и в течение одной минуты вправо.
	– на гибкость	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений.
	2. Волейбол: – передача мяча двумя руками сверху;	 5 мин	 Группа делится на две команды, и по средней линии в движении приставным шагом игроки выполняют передачу двумя руками сверху в парах на расстоянии 6–7 м. Требуется 10 правильных передач.
	– подача мяча в зоны;	5 мин	С разных концов площадки игроки выполняют подачу мяча через сетку в одну из трёх зон (2, 5, 6) по указанию преподавателя. Требуется 11 попаданий для юношей и 10 попаданий для девушек из 15 попыток.
	– двухсторонняя игра	19 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление	 5 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, гимнастические палки, обручи и волейбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

Занятие № 27

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Зачёт по темам теоретического раздела.

VI Семестр

Задачами шестого семестра являются формирование у студентов умения использовать творчески, приобретённые средства и методы физического воспитания, для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, т.е. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, при участии в массовых спортивных мероприятиях. Обучение технике лыжного спорта, спортивных игр (баскетбола, бадминтона, мини-футбола) и атлетической гимнастики; совершенствование пройденного материала.

Занятие № 1

Место проведения аудитория *Дата проведения* _____

Лекция на тему: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Занятие № 2

Место проведения аудитория *Дата проведения* _____

Лекция на темы: «Основы здорового образа жизни студентов». *Дата проведения* _____

Занятие № 3

Место проведения аудитория *Дата проведения* _____

Лекция на темы: «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Занятие № 4

Место проведения аудитория *Дата проведения* _____

Лекция на темы: «Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов».

План-конспект занятия № 5.

Задачи урока:

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.
2. Совершенствование устойчивости на скользкой опоре.
3. Совершенствование раннее пройденных приёмов передвижения ступающим шагом и попеременным двухшажным ходом.
4. Совершенствование поворотов переступанием на месте и в движении.
5. Совершенствование подъёмов ёлочкой и полуёлочкой, спусков в высокой и основной стойке.

Место проведения учебная лыжня *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	 1 мин 1 мин 10 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Прил. № 4
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – ступающим шагом – 500 м; – попеременный двухшажный ход – 500 м. 2. Повороты: – переступанием на месте; – переступанием в движении.	 10 мин 10 мин 6 мин 6 мин	 Выполнение шага с перестановкой палок одновременно с ногой в колонне по одному; Выполнение скользящего шага осуществляется отталкиванием одной лыжи и скольжением другой, при отталкивании толчковая нога сгибается или выпрямляется, руки двигаются вдоль лыжни и маховым движением увеличивает ускорение тела вперёд, толчковая рука двигает тело по лыжне. Левая лыжа переставляется вместе с левой палкой влево с опорой на носок или пятку правой ноги, после чего приставляется правая лыжа и палка. Поворот выполняется на 180°. В колонне по одному движение осуществлять по лыжне впереди движущегося с соблюдением дистанции, при повороте лыжи и палки ставить в след выполнившего поворот.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	3. Подъёмы: – полуёлочкой; – ёлочкой. 4. Спуски: – в высокой стойке; – в основной стойке. 5. Подвижная игра «Кто за 10 шагов проскользит дальше»	 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 9 мин	 При подъёме «полуёлочкой» одна нога поднимается вперёд с поворотом носка в наружу и затем ставится на внутреннее ребро стопы. Другая нога выполняет передвижение ступающим шагом. При подъёме «ёлочкой» попеременно носок каждой ноги выполняет поворот в наружу и затем ставится на внутреннее ребро лыжи. На палки осуществляется постоянная опора, которые ставятся сзади лыж. В высокой стойке вес тела распределяется равномерно на обе лыжи, руки опущены, палки направлены нижней частью назад. Во время спуска ноги слегка сгибаются в коленях без наклона туловища вперёд. В основной стойке ноги слегка согнуты с наклоном туловища вперёд, руки опущены и с согнутыми локтями вынесены вперёд, нижняя часть палок направлена назад. Для увеличения равновесия одна нога выдвинута вперёд. Участники выполняют 10 шагов попеременным двухшажным ходом, победа присуждается участнику прошедшему большее расстояние.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь 25 пар лыж.

Время проведения 12.35–14.05 час.

Примечания: студенты подбирают лыжи по росту, палки по длине до уровня груди, надетая на ногу лыжа не должна болтаться.

План-конспект занятия № 6

Задачи урока:

1. Совершенствование спусков, подъёмов и передвижений.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование раннее пройденных приёмов передвижения одновременным бесшажным и двухшажным ходом.

4. Совершенствование поворота на месте махом, торможения «полуплугом».

5. Совершенствование подъёма скользящим шагом, спуска с выдвижением вперёд лыж и с переходом на параллельную лыжню.

Место проведения учебная лыжня *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Дополнительные средства повышения работоспособности».
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – одновременный бесшажный ход – 500 м; – одновременный двухшажный ход – 500 м. 2. Повороты: – на месте махом. 3. Ходьба на лыжах 3 км. 4. Подъёмы: – скользящий шаг.	 10 мин 10 мин 5 мин 10 мин 5 мин	 При передвижении полусогнутые руки выносятся вперёд, отталкивание палками осуществляется с глубоким наклоном туловища до горизонтального положения, ноги в передвижении не участвуют, но своим расположением влияют на передачу усилий отталкивания на лыжи. Передвижение выполняется после двух скользящих шагов с постановкой двух палок на снег, отталкивания ими с приставлением ноги и скольжением на двух лыжах после отрыва палок. Поворот выполняется подниманием лыжи носком вверх, с поворотом махом на 180° вокруг пятки, с выведением к носку опорной ноги и переносом на неё массы тела, постановки палки, одноименной маховой ноге руки, сбоку пятки опорной ноги. В колонне по одному, выполняется передвижение попеременным двухшажным ходом с соблюдением дистанции между выполняющими передвижение. Подъём выполняется в высокой посадке с укороченными шагами, палки ставятся с большим наклоном более быстрым выносом вперёд, не закончив толчка одной рукой, начинается отталкивание другой рукой.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	5. Спуски: – с выдвижением лыжи вперёд; – с переходом на параллельную лыжню. 6. Торможение: – полуплугом. 7. Подвижная игра – эстафета: «Слалом».	 5 мин 5 мин 10 мин 9 мин	 При спуске из высокой стойки левая нога выдвигается вперёд, масса тела переносится на пятку правой ноги, тело наклоняется назад до образования одной линии с выдвинутой вперёд ногой. Выполняя спуск, правая нога поднимается вверх и переставляется на полшага в сторону на проходящую справа лыжню, затем на неё переносится масса тела и приставляется вторая лыжа. При торможении масса тела переносится на вышестоящую лыжу, нога нижестоящей лыжи отводится в сторону и поворачивается пяткой кнаружи, ставится под углом на внутреннее ребро. Для лучшего торможения вышестоящая опорная лыжа ставится на внешнее ребро, носки лыж нужно держать рядом. Участники разбиваются на две команды и выполняют передвижение заданным преподавателем способом, объезжая расставленные вдоль лыжни через 5 м флажки справа и слева на расстоянии от старта на 100 м, возвращаются обратно по прямой лыжне. Побеждает команда, где сбито меньше флажков и участник которой первым закончит передвижение.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь 25 пар лыж.

Время проведения 12.35–14.05 час.

Примечания: при торможении «полуплугом» считается ошибкой наклон туловища вперёд или к склону с выпрямлением ног, недостаточно крутая постановка нижестоящей лыжи на ребро, широко разведены носки лыжи и низко опущены палки.

План-конспект занятия № 7

Задачи урока:

1. Развитие основных физических качеств.

2. Совершенствование раннее пройденных приёмов передвижения одновременно одношажного и конькового хода, поворота «плугом», преодоления уступа и выступа.

3. Выполнение контрольных упражнений: бег на лыжах для девушек – 3 км, для юношей 5 км.

Место проведения учебная лыжня *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Утренние и вечерние специально направленные физические упражнения».
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 6, с. 57.
III	**Основная часть** 1. Передвижение: – одновременный одношажный ход – 500 м; – коньковый ход – 500 м.	 10 мин 10 мин	 Передвижение выполняется слегка присев отталкиванием одной ноги с выпадом другой ноги и переносом на неё массы тела, выносом вперёд обеих палок, отталкиванием ими с приставлением ноги. При отталкивании нужно поочерёдно менять ногу и ставить палки кольцами назад. Передвижение осуществляется отрывом и выпрямлением лыжи толчковой ноги с приближением к опорной ноге, отведением её носка в сторону под углом к лыжне и вынесением вперёд в конце фазы передвижения, масса тела на передней части опорной ноги, палки выносятся вперёд под острым углом к лыжне. При отталкивании палками выполняется приседание на опорной ноге, лыжа толчковой ноги приподнимается на 5–10 см, палки ставятся сверху под углом 80° впереди с наклоном туловища, отталкивание палкой сочетается с ногой. Отталкивание ногой происходит с постановки лыжи толчковой ноги на внутреннее ребро под углом 30° к лыжне,

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			масса тела переносится на толчковую ногу, лыжа толчковой немного должна отставать от опорной.
	2. Преодоление уступа и выступа	5 мин	При передвижении, приближаясь к бугру нужно приподняться, сгруппироваться при наезде, после выпрямиться. При приближении к яме нужно присесть, проезжая яму выпрямить ноги, и затем, проехав яму снова сгруппироваться.
	3. Повороты: – плугом.	5 мин	Поворот упором двумя лыжами начинается с разведением в стороны пяток лыж, масса тела переносится на вышестоящую по отношению к склону лыжу с активным вращением туловища в сторону поворота лыж, нижестоящую лыжу ставят на ребро круче, чем вышестоящую лыжу.
	4. Контрольное упражнение: – бег на лыжах для девушек – 3 км, юношей – 5 км.	30 мин	Передвижение по трассе по выбору студентов, выполняющих контрольное упражнение.
	5. Подвижная игра – эстафета на лыжах без палок.	9 мин	Участники разбиваются на две команды и выполняют передвижение заданным преподавателем способом на расстоянии от старта на 100 м и обратно. Побеждает команда, участник которой первым закончит передвижение.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь 25 пар лыж.

Время проведения 12.35–14.05 час.

Примечания: студенты специальной медицинской группы выполняют передвижение на лыжах без учёта времени.

План-конспект занятия № 8

Задачи урока:

1. Инструктаж студентов по Техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.

2. Развитие основных физических качеств.

3. Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов.

4. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча и снизу и защитных действий – выбивание и вырывание.

5. Совершенствование техники ведения, броска и передачи в подвижных играх, навыка игры в баскетбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег: 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Правила по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. 2. Баскетбол: – техника бросков одной рукой от плеча и снизу; – защитные действия – выбивание и вырывание;	 11 мин 5 мин 5 мин	 Основные положения правил по ТБ на занятиях по физическому воспитанию (прил. 1–3). Роспись всех студентов в журнале по ТБ. 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 снизу. По сигналу игроки пытаются овладеть мячом. Овладевший мячом атакует корзину, второй игрок выполняет функцию защитника.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– 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 руку и наоборот.
	3. Упражнение с набивными мячами.	10 мин	См. консп. № 8, с. 32.
	4. 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, у которая раньше выполнила перемещение с передачами мяча.
	5. Подвижная игра «Действия трёх 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. Выигрывает участник, получивший большее количество очков.
	6. Односторонняя игра 5×5.	5 мин	Группа делится на 3 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя. Игра с применением зонного прессинга в защите с активной игрой нападающих.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и баскетбольные мячи, флажки.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 9

Задачи урока:

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.
4. Совершенствование техники ведения мяча в подвижных играх, навыка игры в баскетбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Попутная тренировка»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег: 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Баскетбол: – техника бросков – добивание мяча и одной рукой сверху в прыжке; – защитные действия – перехват и накрывание; – передача одной рукой сверху и от плеча; 2. Упражнение с набивными мячами в парах. 3. Эстафета с двумя мячами.	 5 мин 5 мин 10 мин 5 мин 6 мин	 В парах продвижение вдоль площадки, применяя передачу мяча, затем выполнение броска в корзину. Броски выполняются с сопротивлением. В паре становятся разные по росту игроки. Игрок более высокого роста отрабатывает накрывание, а игрок меньшего роста – перехват перед броском. Группа становится в круг. Мяч передаётся по кругу каждому игроку (или через одного) одной рукой от плеча (сверху) в одну и другую стороны. Изменять направление передач можно как по сигналу, так и произвольно. См. консп. № 4, с. 26. По сигналу игроки разных команд выполняют ведение двух мячей до флажка и возвращаются в свою команду. Передают мячи следующему игроку и встают в конец

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, раньше закончившая ведение мяча.
	4. 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.
	5. Двухсторонняя игра.	20 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и баскетбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 10

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения высоко-далёкой и короткой подачи.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Воспитание аэробной выносливости.
4. Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха»
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Бег:	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Бадбинтон: – Высоко-далёкая и короткая подача;	5 мин	Высоко-далёкая и короткая подача выполняются с выдвижением правого плеча и выносом тыльной стороной кисти руки вперёд с подачей волана в дальнюю и близкую зоны площадки.
	– укороченный удар сверху и высоко-далёкий атакующий удар;	5 мин	Укороченный удар сверху и высоко-далёкий атакующий удар выполняется справа лицевой стороной ракетки с выдвижением вперёд левого плеча и с развёрнутой кистью правой руки вперёд. По направлению удара сверху вниз рядом с сеткой в первом ударе, и волан летит с большой скоростью на высоте 4 метров к задней линии площадки соперников во втором ударе.
	– удар – подставка и смерш.	5 мин	Удар – подставка выполняется недалеко от сетки с целью остановки волана для , который сразу же падает вниз около сетки. Атакующий удар – смерш выполняется с выдвижением левого плеча и мощным разворотом правой кисти руки вперёд с резким направлением лицевой стороной ракетки вниз. Подачи и удары выполняются в парах через сетку, на определённой дистанции от сетки в зависимости от назначения удара или подачи.
	2. Упражнения с набивными мячами.	10 мин	См. консп. № 8, с. 32.
	3. Комбинация «Короткий удар на сетке – высокий удар от сетки».	5 мин	Игроки работают в парах: первый игрок выполняет плоскую с задней линии; второй игрок – высоко-далёкий атакующий удар от сетки; первый игрок – укороченный удар сверху; второй игрок – укороченный удар сверху на сетке; первый игрок – высоко-далёкий защитный удар от сетки и второй игрок заканчивает комбинацию высоко-далёким атакующим ударом, выполняя диагональное перемещение.
	4. Подвижные игры; – жонглирование воланом в парах;	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом в парах открытой стороной ракетки из-за спины и между ногами. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– «Игра тремя воланами».	21 мин	Группа делится на смешанные команды. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные мячи, ракетки и воланы.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 11

Задачи урока:

1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела.
2. Совершенствование техники выполнения плоской и прострельной подачи.
3. Развитие быстроты и координационных качеств.
4. Воспитание аэробной выносливости.
5. Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «ППФП специалиста в свободное время»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольный опрос по теме «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия		

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)» методико-практического раздела.	15 мин	Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания по теме Методико-практического раздела.
	2. Бадбинтон: – плоская и прострельная подача;	5 мин	Прострельная подача выполняется с быстрым направлением волана на высоте 3–4 м от поверхности площадки к задней линии противоположной площадке в парном разряде.
	– высоко-далёкий защитный удар и свеча;	5 мин	Удар «свеча» выполняется откидкой от сетки также с выдвижением левого плеча снизу вверх, где волан летит на высоте 2–3 метров к задней линии площадки соперников. При высоко-далёкой защитном ударе волан посылают по значительно высокой траектории с более долгим полётом, чем при высоко-далёком атакующем ударе. Подача и удары выполняются в парах через сетку, на определённой дистанции от сетки в зависимости от назначения удара или подачи.
	– плоский удар и удар «В пол поля».	5 мин	Плоский удар выполняется по горизонтальной траектории практически параллельно поверхности площадки с задней линии и у сетки. Удар «В пол поля» выполняется по направлению в зону у боковой линии в 3 м от сетки. Подачи и удары выполняются через сетку, на определённой дистанции от сетки в зависимости от назначения удара или подачи.
	3. Комбинации «Смерш – удар в пол поля – высокий удар от сетки».	15 мин	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-далёкий защитный удар от сетки; первый игрок – удар «смерш», второй игрок – удар в пол поля, первый игрок – высоко-далёкий атакующий удар и второй игрок заканчивает комбинацию ударом «смерш», выполняя продольное перемещение.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	4. Подвижные игры; – жонглирование воланом в парах.	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование воланом в парах открытой стороной ракетки поочерёдно из-за спины и между ногами. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.
	5. Бадминтон: двухсторонняя игра.	6 мин	Двухсторонняя игра с циклическим взаимодействием выполняется в непрерывном перемещении со сменой позиций между игроками, не приближаясь менее, чем на 3 м друг к другу. Группа делится на смешанные команды. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь ракетки и воланы.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 12

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Совершенствование силовых и координационных качеств
3. Совершенствование техники верхней прямой подаче, имитационным упражнениям игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Дополнительные средства повышения работоспособности»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Прыжки со скакалкой.	 5 мин	 Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами.
	2. Упражнения на силу.	30 мин	См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 5.
	3. Волейбол: – верхняя прямая подача,	 5 мин	 Группа делится на две команды, становится в шеренги на расстоянии 5–6 м друг от друга и выполняет верхнюю прямую передачу. Группа делится на две шеренги и становятся на лицевых линиях площадки и выполняют подачи по заданию преподавателя через сетку.
	– имитационные упражнения,	5 мин	Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно передвигается в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу одной рукой, затем перемещается в зону 2, откуда выполняет имитацию нападающего удара. Из зоны 2 переходит спиной вперёд в зону 6, затем бежит в зону 4 и выполняет имитацию блокирования у сетки, после чего опять переходит спиной вперёд в зону 6 и становится в конец колонны.
	– двухсторонняя игра.	16 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	 5 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь скакалки, гантели, штанга и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 13

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и скакалками.
2. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Влияние индивидуальных особенностей на содержание ПФК специалистов».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу: – с гантелями; – с набивными мячами 2. Упражнения на гибкость 3. Прыжки со скакалкой 4. Волейбол: двухсторонняя игра	 20 мин 5 мин 5 мин 6 мин 25 мин	 См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12). См. консп. № 4, с. 26. Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях. Вращения вперёд, назад, восьмёркой по одной минуте, каждое – в произвольном темпе. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гибкость и со скакалкой выполняются в два подхода с отдыхом между ними в течение двух минут. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, индивидуальные задания на дом.

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 14

Задачи урока:

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

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Обоснование индивидуального выбора видов спорта»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – подтягивание на перекладине – юноши; – подъём в сед и опускание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой – девушки; – стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки;	 10 мин 10 мин 10 мин	 Группа расчётом делится на первый и второй номер, первые выполняют контрольные упражнения, вторые подсчитывают количество выполненных подтягиваний до касания подбородком перекладины, после чего меняются местами. Выполнение контрольного упражнения с подсчётом количества выполненных подъёмов туловища. Выполнение контрольного упражнения с определением по разметке глубины наклона.

Части урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно методические указания
III	– 12-минутный бег. 2. Мини-футбол: вбрасывание сверху и двухсторонняя игра.	12 мин 19 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость. Бросок начинается с замахом рукой до уровня головы, с поворотом и небольшим отклонением туловища, переносом веса тела на сзади стоящую немного согнутую ногу, и с последующим активным разгибанием и движением в сторону броска кистью руки. Выполняется по 10 раз. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, линейка и футбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи докладов освобождёнными от практических занятий, преподаватель выставляет оценки в промежуточной аттестации.

План-конспект занятия № 15

Задачи урока:

1. Совершенствование техники удара внешней частью подъёма и внутренней стороной стопы, остановки мяча бедром и грудью.
2. Развитие общих физических качеств.
3. Совершенствование ловле мяча сверху, упражнениям на силу и точность ударов.
4. Совершенствование навыков персональной оценки игрока, точности передач и ударов мяча по воротам.
5. Совершенствование техники игры в мини-футбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Мини-футбол: – техника удара внешней часть подъёма и внутренней стороной стопы;	 5 мин	 Удар внешней частью подъёма выполняется с центральной линии с закручиванием мяча по воротам с центральной линии площадки. Каждый учащийся выполняет по 10 ударов по летящему мячу в движении в ворота, ассистент передаёт мяч на удар сбоку от ворот.
	– техника удара головой вниз и назад;	5 мин	При ударе игрок подпрыгивает выше мяча и наклоном головы вперёд лбом выполняет удар по мячу вниз и верхней частью лба или темени назад. Удар отрабатывается в парах с посылом мяча в ворота.
	– эстафета с ведением мяча внутренней и внешней частью подъёма;	5 мин	По сигналу игроки разных команд выполняют ведение мяча в парах змейкой (с обводкой предметов) попеременно внутренней и внешней частью подъёма каждый к своим воротам, стараясь забить мяч в ворота, и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующим игрокам и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в ворота.
	– остановка мяча бедром и грудью;	5 мин	В парах мяч подаётся игроком на высоте бедра и груди, принимается другим игроком, выполняющим остановку мяча с отскоком не более 2 метров.
	– ловля летящего мяча сверху.	5 мин	Ловлю двумя руками сверху делают в прыжке, толчком с одной или двух ног каждым учащимся в прядке очереди.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	2. Упражнения на силу и точность ударов: – «Скрытый выход».	10 мин	Игрок № 1, проходя по прямой к воротам, передаёт мяч нападающему игроку № 2, который, продвигаясь назад от ворот, в одно касание подаёт игроку № 3 справа от ворот. Игрок № 3 передаёт мяч на выход, продвинувшемуся к штрафной линии, игроку № 1, который сразу же выполняет удар по воротам или может провести мяч ближе к воротам противника для более точного удара.
	3. Подвижная игра «Жонглирование мяча головой».	10 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование (передачу самому себе) мяча головой. Победа присуждается команде, игроки которой выполнят большее количество передач.
	4. Двухсторонняя игра.	16 мин	Двухсторонняя игра с постепенным нападением в сочетании с комбинированной защитой против постепенного нападения. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь флажки и футбольные мячи.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 16

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, обручем и гимнастической палкой.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Принцип сознательности и активности, наглядности и доступности в физическом воспитании».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на координацию, силу и гибкость: – с гимнастической палкой; – с гантелями; – с обручем; – на гибкость 2. Баскетбол: – техника бросков; – передача мяча; – ведение мяча; – двухстороння игра	 5 мин 20 мин 2 мин 5 мин 10 мин 5 мин 5 мин 9 мин	 См. консп. № 16, с. 41. См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12) – два подхода по 12 раз. Вращение обруча в течение одной минуты влево; в течение одной минуты вправо. Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений. Группа делится на две команды и поочерёдно выполняет броски в кольцо со штрафной линии в три подхода по 10 раз. Требуется 14 попаданий. Затем каждый участник выполняет по пять бросков с пяти точек. Требуется 10 попаданий. В парах выполняются передачи мяча с 1 м. Требуется 24 передачи за 30 с. Ведение мяча змейкой (обводкой предметов) на противоположную часть площадки с броском в кольцо и обратно. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гимнастические палки, гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, обручи и баскетбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 17

Задачи урока:

1. Совершенствование техники ныряния, избранного и дополнительного способа плавания
2. Развитие скоростных качеств и совершенствование техники кроля на груди и спине.
3. Совершенствование двигательных способностей.
4. Выполнение контрольных упражнений: плавание 100 м, 50 м и 12-минутный плавательный тест.

Место проведения бассейн *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по плаванию	 1 мин 1 мин 11 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Прил. № 7
II	**Подготовительная часть** 1. ОРУ	 10 мин	 См. консп. № 24, с. 52.
III	**Основная часть** 1. Плавание. 2. Ныряние. 3. Подвижные игры: «Туда кролем на груди, обратно – кролем на спине»	 15 мин 5 мин 5 мин	 Совершенствование плавания брассом, кролем на груди и на спине, Ныряние в длину: юноши – 20, 15, 12 м, девушки – 16, 12, 10 м, По сигналу участники игры отталкиваются ногами от бортика и плывут вперёд кролем на груди 25 м. Доплыв до отметки поворачиваются кругом и обратно плывут кролем на спине. Победа присуждается тому участнику, который вернётся на место старта первым.
III	4. Контрольные упражнения: плавание 100, 50 м.	10 мин	Проплыть избранным видом 100 м с толчком ног от стенки бассейна. Для студентов специальной группы – 50 м.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
	5. 12-минутный плавательный тест. 6. Подвижные игры: «Поплавки».	15 мин 10 мин	Плавание в течение 12 минут любым способом, измеряется длина пройденной дистанции в метрах. По сигналу участвующие в игре выполняют глубокий вдох и опускаются на дно, наклонив голову к коленям и соединив руки впереди. Затем касаются дна и всплывают в виде поплавка наверх. После каждого всплытия снова опускаются на дно. Касание рукой дна обязательна. Победа присуждается тому участнику, который за установленное время сделает большее число касаний дна.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь _____.

Время проведения 12.35–14.05 час.

Примечания: для студентов специального учебного отделения проплыв 50 м выполняется без учёта времени.

План-конспект занятия № 18

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и обручами.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в мини-футбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Средства физического воспитания».

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу, гибкость и координацию движений: – с гантелями; – с набивными мячами; – на гибкость; – с обручем 2. Мини-футбол: – жонглирование мячом стопой; – техника удара по мячу; – приём мяча; – двухсторонняя игра	 20 мин 10 мин 5 мин 2 мин 5 мин 5 мин 5 мин 9 мин	 См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию, студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 2 – (прил. № 12) – два подхода по 12 раз; См. консп. № 8, с. 32. Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях. Вращение обруча в течение одной минуты влево и в течение одной минуты вправо. По сигналу игроки выполняют жонглирование мячом 20 раз попеременно правой и левой ногой без падения мяча на землю. Группа делится на две команды и поочерёдно выполняет удар по мячу на точность на расстоянии 16 м от ворот. Требуется не менее трёх попаданий из пяти попыток. Остановка мяча выполняется любым способом после набрасывания с расстояния 16 м. При этом мяч не должен отлететь от игрока более чем на 1,5 м. Требуется не менее одного правильного выполнения из трёх попыток. См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, обручи, набивные и футбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 19

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и обручами.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в мини-футбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Методика оценки физических качеств».
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Упражнения на силу, гибкость и координацию движений:		
	– с гантелями;	20 мин	См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию, студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 2 (прил. № 12) – два подхода по 12 раз;
	– с набивными мячами;	10 мин	См. консп. № 8, с. 32.
	– на гибкость;	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях.
	– с обручем	2 мин	Вращение обруча в течение одной минуты влево и в течение одной минуты вправо.
	2. Мини-футбол:		
	– жонглирование мячом стопой;	5 мин	По сигналу игроки выполняют жонглирование мячом 20 раз попеременно правой и левой ногой без падения мяча на землю.
	– техника удара по мячу;	5 мин	Группа делится на две команды и поочерёдно выполняет удар по мячу на точность на расстоянии 16 м от ворот. Требуется не менее трёх попаданий из пяти попыток.
	– приём мяча;	5 мин	Остановка мяча выполняется любым способом после набрасывания с расстояния 16 м. При этом мяч не должен отлететь от игрока более чем на 1,5 м. Требуется не менее одного правильного выполнения из трёх попыток.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– двухсторонняя игра	9 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, обручи, набивные и футбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 20

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и со скакалкой.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа.	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10). Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов».
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Разминочный бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу, гибкость и координацию движений: – с гантелями;	 20 мин	 См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 2 (прил. № 12).

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– с набивными мячами в парах	10 мин	См. консп. 8, с. 32.
	2. Упражнения на гибкость	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях.
	3. Прыжки со скакалкой	5 мин	Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-и секундным отдыхом между подходами.
	4. Баскетбол: – удары мяча о щит;	5 мин	Группа делится на две команды в разных концах площадки и поочерёдно выполняет удары мяча о щит в прыжке. Требуется сделать подбор мяча 16 раз за 30 с.
	– подвижная игра «Борьба за мяч»;	10 мин	Мяч подбрасывается между капитанами команд, которые стараются поймать и отдать его игрокам из своих команд. Играющий, получивший мяч, стремиться передать его следующему из своих игроков. Игроки другой команды пытаются отбить, перехватить мяч у противников и передать своим игрокам. Задачей играющих является сделать 10 передач подряд между своими игроками и тем самым получить одно очко. Игра продолжается от 10 до 15 минут по правилам баскетбола. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.
	– двухсторонняя игра	6 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и баскетбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 21

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, гимнастическими палками и обручами.
2. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование технических приёмов игры в волейбол.

Место проведения: спортивный зал *Дата проведения:* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт.	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10).
	2. Задачи на занятие.	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа.	3 мин	Тема: «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры».
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Разминочный бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть**		
	1. Упражнения на силу, гибкость и координацию:		
	– с гимнастической палкой;	5 мин	См. консп. № 16, с. 41.
	– с гантелями;	20 мин	См. прил. № 11, общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 2 (прил. № 12) – два подхода по 12 раз.
	– с обручем;	2 мин	Вращение обруча в течение одной минуты влево и в течение одной минуты вправо.
	– на гибкость	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений.
	2. Волейбол:		
	– передача мяча двумя руками сверху;	5 мин	Группа делится на две команды, и по средней линии в движении приставным шагом игроки выполняют передачу двумя руками сверху в парах на расстоянии 6–7 м. Требуется 10 правильных передач.
	– подача мяча в зоны;	5 мин	С разных концов площадки игроки выполняют подачу мяча через сетку в одну из трёх зон (2, 5, 6) по указанию преподавателя. Требуется 11 попаданий для юношей и 10 попаданий для девушек из 15 попыток.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	– двухсторонняя игра	19 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление 2. Подведение итогов.	5 мин 1 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь: гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, гимнастические палки, обручи и волейбольные мячи.

Время проведения: 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 22

Задачи урока:

1. Контрольный опрос по теме методико-практического раздела.
2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
3. Развитие силовых и координационных качеств
4. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	1 мин 1 мин 3 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	2 мин 6 мин 10 мин	См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольный опрос по теме «Основы методики самомассажа» методико-практического раздела	15 мин	Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания по теме методико-практического раздела.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	2. Прыжки со скакалкой.	5 мин	Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами.
	3. Упражнения на силу.	30 мин	См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 3.
	4. Волейбол: двухсторонняя игра.	11 мин	См. консп. № 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь прыгалки, гантели, штанга и волейбольные мячи.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 23

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.
2. Развитие силовых и координационных качеств
3. Совершенствование техники игры в волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Развитие функциональных возможностей скелетно-мышечной системы»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Упражнения с гимнастической палкой 2. Упражнения на силу. 3. Волейбол: двухсторонняя игра.	 5 мин 30 мин 26 мин	 См. консп. 16, с. 41. См. прил. № 12, Комплекс атлетической гимнастики № 1. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и баскетбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 24

Задачи урока:

1. Контрольный опрос по теме Методико-практического раздела.
2. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и скакалками.
3. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств
4. Совершенствование технических приёмов игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Упражнения для укрепления мышц груди»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Контрольный опрос по теме Методико-практического раздела «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения».	15 мин	Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания по теме Методико-практического раздела.
	2. Упражнения на силу: – с гантелями;	20 мин	См. прил. № 11, Общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12).
	– с набивными мячами.	5 мин	См. консп. 4, с. 26.
	3. Упражнения на гибкость.	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений.
	4. Прыжки со скакалкой.	6 мин	Вращения вперёд, назад, восьмёркой по одной минуте каждое в произвольном темпе. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гибкость и со скакалкой выполняются в два круга с отдыхом между кругами в течение 2 минут.
	5. Волейбол: двухсторонняя игра.	26 мин	См. консп. 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 25

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.

2. Развитие силовых и координационных качеств.

3. Совершенствование техники верхней и нижней передачи, имитационных упражнений и игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил.№ 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Упражнения, увеличивающие подвижность суставов»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения с набивными мячами; 2. Волейбол: – индивидуальные упражнения с мячом; – передачи мяча в парах; – имитационные упражнения; – двухсторонняя игра.	 5 мин 5 мин 10 мин 11 мин 25 мин	 См. консп. 4, с. 26. Выполнение верхней и нижней передачи мяча самому себе на высоту до одного метра, у стены верхней прямой подачи – юноши и нижней прямой подачи – девушки по 10 раз; Выполнение верхней и нижней передачи в парах через сетку; упражнения: подача, приём мяча, вторая передача по 10 раз. Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Спереди стоящий в колонне, игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается напротив сетки в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной вперёд по направлению назад в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приёма мяча снизу и идёт в конец колонны. См. консп. 7, с. 31.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь набивные и волейбольные мячи.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 26

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и обручем.
2. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств
3. Совершенствование технических приёмов игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Упражнения, укрепляющие мышцы малого таза»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Силовые и координационные упражнения: – с гантелями; – с набивными мячами;	 20 мин 10 мин	 См. прил. № 11, Общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил. № 12) два подхода по 12 раз; См. консп. 8, с. 32.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– на гибкость;	5 мин	Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений.
	– с обручем.	2 мин	Вращение обруча в течение одной минуты влево и вращение в течение одной минуты вправо.
	2. Волейбол: двухсторонняя игра.	25 мин	См. консп. 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, обручи, набивные и волейбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 27

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой, верхней и нижней боковой подачи.
2. Развитие силовых и координационных качеств.
3. Совершенствование имитационных упражнений и технических приёмов игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Упражнения для мышц брюшного пресса»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Упражнения с гимнастической палкой.	5 мин	См. консп. 16, с. 41.
	2. Волейбол:		
	– упражнения в парах;	5 мин	Выполнение подачи и приёма мяча в на месте и в передвижении, с изменением мощности удара и направления полёта мяча.
	– верхняя и нижняя боковая подача;	5 мин	Верхняя боковая подача выполняется юношами, находясь боком к сетке, с подбрасыванием мяча вверх на 1,5 м и замахом бьющей руки вниз-назад, вес тела переносится на одноимённую бьющей руке ногу, удар по мячу наносится сзади-вперёд с поворотом туловища в сторону сетки, после одного или нескольких шагов. Нижняя боковая подача выполняется девушками также как и нижняя прямая подача, но при боковой подаче нужно становится боком к сетке и удар наносится сбоку. Группа в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи по заданию преподавателем способом в определённые зоны.
	– имитационные упражнения;	10 мин	Группа делится на две команды и располагается в шеренгах за лицевой линией, по сигналу преподавателя игроки бегут в зону 2, имитируют вторую передачу, передвигаются в 3 зону, имитируют нападающий удар и возвращаются обратно спиной вперёд.
	– двухсторонняя игра.	20 мин	См. консп. 7, с. 31.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гимнастические палки и волейбольные мячи.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 28

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и скакалками.
2. Развитие гибкости, силовых и координационных качеств
3. Совершенствование технических приёмов игры волейбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Упражнения на силу: – с гантелями; – с набивными мячами в парах. 2. Упражнения на гибкость. 3. Прыжки со скакалкой. 4. Подвижная игра: «Мяч своему игроку».	 20 мин 10 мин 5 мин 6 мин 10 мин	 См. прил. № 11, Общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 1 (прил.№ 12). См. консп. 8, с. 32. Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений. Прыжки с направлением вращения скакалки вперёд и назад – три подхода по одной минуте 30-секундным отдыхом между подходами. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой третьим или вторым касанием. «Ловец» передвигается по площадке и старается встать на удобную позицию. Если ловец ловит или касается мяча, то его команда получает одно очко и может выполнить подачу ещё один раз. В случае, если мяч даже не задел «ловца», его команда теряет

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	5. Подвижная игра: «Волейбол с двумя мячами».	10 мин	подачу. Победа присуждается команде набравшей большее количество очков. По сигналу из-за линии подаются одновременно два мяча. Игроки каждой команды должны быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки в незащищенное место. Правила игры: команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков; партия заканчивается, когда одна из команд наберёт 15 очков; игра состоит из трёх или пяти партий; ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и волейбольные мячи

Время проведения 12.35–14.05 час

План-конспект занятия № 29

Задачи урока:

1. Инструктаж студентов по Техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.
2. Развитие быстроты и координационных качеств.
3. Совершенствование техники челночного бега и прыжка в длину с разбега.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Упражнения, укрепляющие мышцы ног»

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Правила по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.	15 мин	Основные положения правил по ТБ на занятиях по физическому воспитанию (прил. 1–3). Роспись всех студентов в журнале по ТБ.
	2. Техника бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения 400 и 800 м.	16 мин	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 при этом таз. Плечи выдвигаются несколько вперёд 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 вперёд, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги. Вместе с маховыми движениями вперёд сзади стоящей ноги, руки работают разноименно с частотой выше, чем частота ног. Бег 400 м равномерный без ускорения.
	3. Челночный бег 3×10 м.	5 мин	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.
	4. Бег 30 м.	5 мин	После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 30 м.
	5. Прыжок в длину с разбега.	10 мин	При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги,

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
II			сгибание ног в полёте и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	6. Подвижные игры: встречная эстафета.	10 мин	Участники, получившие палочку, бегут вперёд, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер и волейбольный мяч.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 30

Задачи урока:

1. Совершенствование техники метания, прыжка с разбега и эстафетного бега.
2. Развитие выносливости, силы и быстроты.
3. Совершенствование техники статических упражнений на силу.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Упражнения, снимающие напряжение мышц шеи»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть**		
	1. Статические силовые упражнения	5 мин	См. прил. 14.
	2. Бег 1600 м.	5 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	3. Метание гранаты 700 г – юноши и 500 г – девушки.	10 мин	Гранату удерживают четырьмя или пятью пальцами (мизинец сгибается, упираясь в основание ручки). При таком способе захвата рука меньше напряжена. Максимальная длина для разбега составляет 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 заключительной частью разбега. Бег в зоне разбега выполняется с ускорением на передней части стопы. В конце разбега, не снижая скорости бега, выполняется отведение гранаты и подход в наиболее удобное положение к фазе финального усилия. Отведение гранаты производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя её за спину. Выполняется скрестный шаг со скручиванием туловища за счёт сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки и выпуска гранаты.
	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 линии к планке, с выпрямлением толчковой ноги и махом другой ноги с движением рукой вверх и затем вперёд 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,

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III			начиная с 60 см. Прыжки выполняются поочерёдно с левой и с правой стороны по три раза.
	6. Подвижные игры: эстафета 4×100 м.	10 мин	Участники, получившие палочку, бегут вперёд и через 100 метров передают эстафетную палочку очередным игрокам. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.
	7. Подвижная игра «Выбивалы»	16 мин	См. консп. № 3, с. 25.
IV	**Заключительная часть**		
	1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь оборудование для прыжков в высоту, гранаты 700 и 500 г, эстафетная палочка.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 31

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность.

2. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств

3. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть**		
	1. Построение. Расчёт	1 мин	Физорг – рапорт (прил. № 10)
	2. Задачи на урок	1 мин	Преподаватель – приветствие и замечание.
	3. Беседа	3 мин	Тема: «Совершенствование двигательных умений и навыков в отдельных видах спорта»
II	**Подготовительная часть**		
	1. Строевые упражнения	2 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	2. Бег	6 мин	См. консп. № 2, с. 23.
	3. ОРУ	10 мин	См. консп. № 2, с. 23.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	**Основная часть** 1. Бег 2000 м.	10 мин	Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.
	2. Контрольные упражнения: – бег 100 м;	10 мин	Бег на 100 метров выполняется с низкого старта, группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени.
	– челночный бег 8×10 м;	5 мин	Челночный бег выполняется с повтором техники поворотов в прыжке, где достаточно, чтобы одна нога заступала за ограничительную линию. Группа распределяется по двое для забегов с фиксированием времени. Пробежать восемь раз с поворотами между ограничительными линиями.
	– прыжок в длину с места.	15 мин	При выполнении прыжка производится большой реверс рук с выпрыгиванием одновременно двумя ногами, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
	3. Подвижная игра: «Кто дальше бросит».	21 мин	См. консп. № 5, с. 28.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, рулетка и набивные мячи.
Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 32

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость.
2. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость, с гантелями, набивными мячами и скакалками.
3. Развитие общих физических качеств.
4. Совершенствование технических действий игры мини-футбол.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Проведение физкультурных пауз в режиме рабочего дня»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – бег 2000 м – девушки; – бег 3000 м – юноши. 2. Упражнения на силу, гибкость и координацию движений: – с гантелями; – с набивными мячами. 3. Упражнения на гибкость. 4. Прыжки со скакалкой. 5. Мини-футбол: двухсторонняя игра.	 10 мин 20 мин 5 мин 5 мин 6 мин 15 мин	 Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость. См. прил. № 11, Общеразвивающие упражнения № 2. По желанию студенты могут выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики № 2 (прил. № 12). См. консп. № 4, с. 26. Комплекс упражнений на гибкость (прил. № 13) с фиксацией в статических положениях в течение десяти дыхательных упражнений. Вращения вперёд, назад, восьмёркой по одной минуте каждое в произвольном темпе. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гибкость и со скакалкой выполняются в два круга с отдыхом между кругами в течение 2 минут. Группа делится на 2 команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобождённые от практических занятий под руководством преподавателя.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. 2. Подведение итогов.	 5 мин 1 мин	 Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17). «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь секундомер, гантели 0,5–1,5 кг для девушек и 3–5 кг для юношей, штанга, скакалки, набивные и футбольный мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

План-конспект занятия № 33

Задачи урока:

1. Выполнение контрольных упражнений на скоростно-силовую подготовленность, силу и координацию движений.

2. Развитие скоростно-силовых, силовых и координационных качеств.

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	**Вводная часть** 1. Построение. Расчёт 2. Задачи на урок 3. Беседа	 1 мин 1 мин 3 мин	 Физорг – рапорт (прил. № 10) Преподаватель – приветствие и замечание. Тема: «Физкультурно-оздоровительные мероприятия во внеурочное время»
II	**Подготовительная часть** 1. Строевые упражнения 2. Бег 3. ОРУ	 2 мин 6 мин 10 мин	 См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23. См. консп. № 2, с. 23.
III	**Основная часть** 1. Контрольные упражнения: – прыжки в длину с разбега; – подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см) – девушки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши;	 15 мин 10 мин	 При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полёте и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трёх попыток. Группа делится на юношей и девушек, которые в порядке очереди выполняют упражнения на перекладине и на брусьях. Подтягивание выполняется хватом перекладины сверху, ноги и туловище составляют прямую линию, при опускании под перекладину угол между вытянутыми руками и туловищем должен быть не менее 90°. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется одновременно двумя испытуемыми на противоположных концах брусьев, повернутыми лицом к брусьям. С прыжком на установленную для их роста высоту и расстояние между брусьями, испытуемые принимают положение в упоре и сгибают руки в локтях под углом 90° с последующим выпрямлением.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
III	– приседание на одной ноге, опора рукой о стену – девушки, в висе поднимание ног до касания перекладины – юноши.	26 мин	Приседание на одной ноге выполняется с опорой одной руки о стенку и поднятой второй ноги. В висе хватом сверху на перекладине рывком выполняется подъём прямых ног до касания перекладины. У девушек и юношей подсчитывается количество выполненных упражнений
	2. Контрольные упражнения по технике игры в баскетбол: – броски мяча с места.	10 мин	Тестируемый студент выполняет последовательно по 5 бросков с четырёх точек слева и справа от щита на расстоянии 4 метров и со штрафной линии. Упражнение считается выполненным в случае 9 попаданий для девушек и 10 попаданий для юношей.
IV	**Заключительная часть** 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5 мин	Расслабление и восстановление дыхания (прил. № 15, 17).
	2. Подведение итогов.	1 мин	«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задание на дом.

Необходимый инвентарь рулетка, перекладина и баскетбольные мячи.

Время проведения 12.35–14.05 час.

Примечания: после выполнения студентами контрольных нормативов и сдачи рефератов освобождёнными от практических занятий, преподаватель допускает студентов к выполнению теоретических заданий.

Занятие № 34

Место проведения спортивный зал *Дата проведения* _____

Зачёт по темам теоретического раздела.

Контрольные вопросы

1. Особенности поурочных планов физического воспитания студентов различных курсов.
2. Задачи третьего года обучения.
3. Целесообразность применения методов и средств по реализации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.
4. Особенности проведения методико-практических занятий в ходе учебного процесса.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Ректор _____
«____» _____ 201__г.
_____

Акт

приёмки спортивных сооружений и оборудования
на готовность к новому _____ / _____ учебному году

_____

_____
образовательное учреждение

От «___» _____ г. Москва

Комиссия назначена приказом ректора образовательного учреждения
_____

От «____» _____ г.,
в составе:

Председатель комиссии _____

Зам. председателя комиссии _____

Члены комиссии:

_____ Специалист ЦОМОФВ ДО
_____ Заведующий кафедрой физического воспитания
_____ Преподаватель физического воспитания
_____ Начальник отдела охраны труда
_____ Инженер по эксплуатации здания
_____ Медицинская сестра

Комиссия установила:

1. Количество спортивных залов _____ указать размер зала (каждого в отдельности) _____

По норме 540 кв. м фактически имеется _____ кв. м

Снарядная по норме 32 кв. м фактически _____ кв. м

Раздевалки (кол-во) _____ площадь каждой _____
_____

Оборудованы крючками для одежды _____ (да, нет)

Указать дату проведенного или будущего капитального или текущего ремонта (нужное подчеркнуть) _____

2. Санитарные узлы (ед.)_____ (указать кол-во на этаже) _____ туалеты (всего) _____ в т.ч. пригодные для эксплуатации _____ душевые (всего) _____ в т.ч. пригодные для эксплуатации _____

3. Спортивный инвентарь и его состояние, указать дату его получения _____

Состояние оборудования определено:

Бревно _____

Конь, козёл _____

Перекладина _____

Гимнастические стенки _____

Волейбольные стойки _____

Баскетбольные щиты _____

Ворота (какие, указать) _____

Канаты _____

Нестандартное оборудование _____

4. Целостность пола соответствует (да, нет) _____ нормативным требованием _____

6. Освещённость в спортивных залах по норме 250 лк., фактически _____

Замеры проведены люксметром № _____ от _____ (дата)

7. Ограждение оконных рам _____

8. Наличие тренажёрного зала _____

9. Количество тренажёров, их состояние в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами _____

10. Аптечки (имеется, не имеется) _____ укомплектована в соответствии с Правилами безопасности по физической культуре _____

11. Инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности имеются (да, нет) _____

Инструкции для студентов при занятиях физической культурой в спортивном зале _____ тренажёрном зале _____

12. Наличие журнала испытания спортивного оборудования, тренажёров Указать, кем и когда проведены _____

13. Журнал регистрации травматизма с указанием причин (имеется, не имеется) _____

14. Бассейн (есть, нет), габариты _____

15. Спортивные площадки и площадки для подвижных игр:

_____

Баскетбольная (есть, нет), состояние и пригодность к эксплуатации

_____

Футбольное поле (есть, нет), состояние и пригодность к эксплуатации

_____

Полоса препятствий (есть, нет), состояние и пригодность к эксплуатации

16. Указать наличие других площадок и их состояние _____

17. Методическая литература для выполнения разделов учебной программы _____

18. План-график на новый учебный год _____

19. Педагогический стаж преподавателя физического воспитания (Ф.И.О.) _____

Курсовую подготовку по охране труда и безопасности жизнедеятельности (прошёл, не прошёл), указать дату и место прохождения курсов __

_____

На основании осмотра спортивного зала, спортивных площадок, инвентаря и оборудования, ознакомления с соответствующей документацией комиссия приняла РЕШЕНИЕ:

Считать спортивные сооружения, инвентарь и оборудование готовым к началу

_____ / _____ учебного года.

Подписи членов комиссии:

Приложение № 2

Должностная инструкция по охране труда преподавателя физической культуры и спортивных дисциплин

I. Общие положения

1. Преподаватель по физической культуре или лицо, проводящее занятие по физкультуре в соответствии с учебным планом, является лицом, ответственным за охрану жизни студентов во время проведения занятий. По вопросам охраны труда подчиняется заведующему кафедрой или декану факультета.

2. К проведению занятий со студентами по физической культуре допускаются лица:

– имеющие специальное образование и квалификацию;

– прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

– прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности;

– обученные приёмам оказания первой доврачебной медицинской помощи и умеющие оказать её.

3. Преподаватель по физической культуре должен знать и соблюдать:

– правила внутреннего распорядка;

– правила пожарной безопасности (ППБ-01-03);

– правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спортивным дисциплинам со студентами;

– методику испытаний спортивного инвентаря и оборудования, используемых в процессе обучения;

– устав и локальные акты университета;

– инструкции по охране труда по видам спорта, преподаваемым в университете;

– положение о порядке расследования и учёта несчастных случаев в системе образования.

4. Преподаватель по физической культуре должен анализировать результаты медицинских осмотров студентов и их физическую подготовленность.

II. Функции и обязанности по охране труда

Преподаватель физической культуры

1. Проводит:

– занятия строго в соответствии с профилем, расписанием и утверждённым учебным планом;

– до начала занятий тщательный осмотр места занятий;

– перед занятиями проверку исправности спортивного инвентаря, надежности – установки и закрепления оборудования. Спортивные сооружения, инвентарь и оборудование должны удовлетворять требованиям правил техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Соблюдение правил ТБ является обязательным. Отступления от них не допускаются;

– занятия с учётом индивидуальных физических возможностей студентов: объём, интенсивность и координационная сложность заданий должны соответствовать подготовленности занимающихся, а форма проведения занятий должна обеспечивать максимальную эффективность учебного процесса и его безопасность;

– проверку наличия медицинской аптечки первой помощи. Преподаватель физкультуры должен знать номер телефона ближайшего лечебного учреждения;

– первичный инструктаж со студентами перед практическим занятием под роспись в контрольном листе инструктажа и внеплановые инструктажи при переходе к обучению новому виду спорта.

2. Допускает к занятиям студентов:

– в соответствии с медицинским заключением;

– только в спортивной одежде и обуви.

3. Обеспечивает:

– надзор за безопасным состоянием и эксплуатацией помещения, оборудования, спортивных снарядов и инвентаря;

– соблюдение инструкций и правил в арендуемых сооружениях;

– присутствие во время проведения занятий физкультурой студентов, не допущенных к этим занятиям.

4. Контролирует:

– соблюдение санитарно-гигиенического режима в местах проведения учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий, при необходимости организовывает уборку эксплуатируемых помещений, следит за соблюдением в них норм освещения и проветривания;

– состояние здоровья занимающихся. При появлении у обучающегося признаков утомления или жалобе на недомогание, плохое самочувствие немедленно отправляет его к врачу;

– соответствие гигиеническим требованиям одежды и обуви;

– исправность инвентаря перед каждым занятием с применением специального инвентаря (лыжи, коньки и др.).

5. Обучает студентов безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следит за выполнением ими мер безопасности. В необходимых случаях обеспечивает страховку.

6. Не допускает к занятиям студентов:

– опоздавших к началу занятий;

– не имеющих медицинских справок;

– не представивших документы о причине пропуска предыдущих занятий;

– прибывших на занятия без соответствующей специфике занятия спортивной формы.

7. Соблюдает правила внутреннего распорядка, установленного в университете, и требует их соблюдения студентами.

8. Не допускает недисциплинированного поведения студентов, травмоопасную ситуацию.

9. Согласовывает проведение спортивно-массовых мероприятий с руководством университета и проводит их при соблюдении безопасности организации тренировочного процесса и соревнований.

10. При несчастном случае принимает меры по оказанию доврачебной помощи пострадавшему, либо обеспечивает сопровождение пострадавшего в лечебное учреждение.

11. Регистрирует каждый несчастный случай в журнале регистрации травматизма.

12. Сообщает руководству кафедры, в отдел охраны труда и руководству университета о происшедшем несчастном случае.

III. Права

Преподаватель физической культуры имеет право:

1. Отстранить от занятия студента, создающего травмоопасную обстановку или нарушающего требования безопасности.

2. Прекратить занятия в случае нарушения правил охраны труда, техники безопасности, возникновения несчастного случая или чрезвычайной ситуации.

IV. Ответственность

Преподаватель физической культуры несёт ответственность за выполнение правил техники безопасности на проводимом им занятии по спортивным дисциплинам и физической культуре.

V. Взаимоотношения

Преподаватель физической культуры взаимодействует по вопросам безопасности проведения занятий со студентами с заведующим кафедрой, ректором, отделом охраны труда.

Приложение № 3

Примерная инструкция по охране труда по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях

Каждый работающий в университете должен знать и уметь оказывать доврачебную помощь при несчастном случае.

При ушибе следует обеспечить покой ушибленной части тела, к ушибленному месту приложить холод (лед, холодную воду, смоченную холодной водой ткань). Не допускается смазывать ушибленное место, растирать его, делать массаж. При подозрении на ушибы внутренних органов до прибытия скорой помощи необходимо освободить пострадавшего от стесняющей его одежды и положить на ровное место.

При растяжении тканей (мышц) необходимо также приложить и наложить мягкую фиксирующую повязку.

При вывихе суставов необходимо обеспечить полную неподвижность в суставе. Вправлять вывихнутый сустав самостоятельно не рекомендуется.

При любом повреждении кожи и тканей тела следует смазать кожу вокруг раны, закрыть рану стерильным материалом (бинтом, салфеткой) и наложить повязку. Промывать рану и извлекать из неё инородные тела самостоятельно запрещается.

При переломе конечностей необходимо обеспечить неподвижность путём наложения шины из специальных или подручных материалов (доски, планки, фанеры, палки), длина которой должна быть такой, чтобы она заходила за те два участка сустава конечности, между которыми произошёл перелом. При подозрении на перелом позвоночника пострадавшего следует уложить животом вниз на жесткие носилки или щит из досок (дверь, крышку от стола, толстый фанерный лист). Вопрос о его транспортировке решает только медицинский работник. При открытом переломе на поврежденное место следует дополнительно наложить стерильную повязку. Извлекать и трогать костные обломки запрещается.

При термическом ожоге без пузырей (ожог 1-й степени) обожжённое место промывают струей чистой воды, обрабатывают поражённый участок слабым (розового цвета) раствором марганцевокислого калия (при возможности спиртом или одеколоном), накладывают сухую стерильную

повязку. При ожогах 2-й и 3-й степени (наличие пузырей, обугливание тканей) обожжённый участок следует закрыть стерильным материалом, а в случае обширного ожога – накрыть простыней и одеялом. Оказывая доврачебную помощь при ожогах, следует помнить, что к обожжённой части тела нельзя прикасаться руками или грязными предметами, прокалывать и снимать пузыри, отрывать прилипшие к обожжённому месту части одежды, смазывать обожжённую поверхность жирами и присыпать её порошками. Обрабатывать обожжённый участок разрешается соответствующими противоожоговыми аэрозолями или антисептиком, если таковой имеется.

При обморожении пострадавшего следует поместить в теплое помещение, дать горячий чай или воду, обмыть поражённое место теплой водой с мылом (при возможности спиртом или одеколоном). В случае более сильного обморожения (с появлением пузырей) на поражённый участок следует наложить сухую согревающую повязку.

При отравлении газами пострадавшего следует вывести (вынести) на свежий воздух или в другое помещение, открыв там форточки, окна, двери, дать понюхать нашатырный спирт. В случае остановки дыхания или потери сознания необходимо немедленно приступить к искусственному дыханию способом «рот-рот» или «рот-нос», которое надо делать до прибытия скорой помощи или до восстановления естественного дыхания. После восстановления дыхания пострадавшего следует растереть и накрыть одеялом, пальто и т.п.

При отравлении кислотами желудок следует промывать подщелоченной (1 чайная ложка питьевой соды на стакан воды) или простой холодной водой путём принятия двух-трёх стаканов жидкости с последующим вызовом искусственной рвоты, а при отравлении щелочами желудок промывают подкисленной водой (1 г лимонной кислоты на полстакана воды или 1 столовая ложка трёх процентного уксуса на стакан воды).

При отравлении свинцом или его соединениями необходимо немедленно произвести промывание желудка 0,5–1% раствором глауберовой соли (слабительное средство).

При поражении электрическим током необходимо немедленно отсоединить пострадавшего от электросети: выключить рубильник, отбросить электропровод сухой палкой, доской или каким-либо другим непроводником, в случае необходимости перерезать или перерубить провод топором с сухой деревянной ручкой или другим изолированным инструментом. Запрещается пользоваться в таких случаях мокрыми или

неизолированными металлическими предметами. При этом, в случае необходимости, следует принять меры страховки пострадавшего от падения (при нахождении его, при необходимости, следует принять меры страховки пострадавшего от падения (при нахождении его на высоте). Категорически запрещается зарывать пострадавшего в землю, поскольку это не только бесполезно, но и опасно. Если после отключения пострадавшего от электросети обнаружена остановка дыхания, необходимо сразу же начинать искусственное дыхание способом «рот-рот» или «рот-нос». Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и пульс, его следует уложить на спину, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо холодной водой. Поражённые электрическим током места на теле (чаще на руках и ногах) следует закрыть сухой (марлевой) повязкой. В любом случае один из очевидцев должен немедленно вызвать медицинского работника (скорую помощь) или помочь доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Приложение № 4

Примерные правила техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию

1. Область и порядок применения правил

1.1. Настоящие правила распространяются на персонал кафедры физического воспитания, организующий, обеспечивающий и проводящий занятия по физическому воспитанию со студентами.

1.2. Предписания настоящих правил являются обязательными. Отступлений от них не допускается. Каждый сотрудник, если им самим не могут быть приняты меры по устранению нарушений правил, обязан немедленно прекратить занятия и сообщить руководству кафедры. Преподаватель, проводящий занятия, в зависимости от местных условий, должен предусматривать дополнительные мероприятия, повышающие безопасность проведения занятий.

1.3. Спортивные сооружения, инвентарь и оборудование, экипировка занимающихся должны удовлетворять требованиям, предъявляемым правилами техники безопасности при проведении занятий по физическому воспитанию.

2. Требования к персоналу, проводящему и обеспечивающему занятия по физическому воспитанию

2.1. При поступлении на работу преподаватели и лаборанты, имеющие непосредственное отношение к обеспечению и проведению занятий по физическому воспитанию, должны пройти инструктаж по технике безопасности.

2.2. Преподаватели и лаборанты кафедры физического воспитания:

а) не должны иметь отклонений в состоянии здоровья, мешающих производственной работе;

б) должны знать настоящие правила и внутренние инструкции арендуемых спортсооружений;

в) должны быть обучены приёмам и правилам оказания первой медицинской помощи.

2.3. Преподаватели и лаборанты, виновные в нарушении настоящих правил, подвергаются дисциплинарным взысканиям (предупреждение, выговор) или привлекаются к дисциплинарной или уголовной ответственности.

Требования к студентам, участвующим в занятиях по физическому воспитанию.

Студенты должны быть ознакомлены с основными правилами техники безопасности при проведении занятий по физическому воспитанию

и инструкциями по охране труда на занятиях конкретными физическими упражнениями» (под расписку), а также со следующими правилами:

а) к занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний;

б) являться на занятия следует в установленное время в спортивной форме, соответствующей виду занятий и климатическим условиям;

в) следует беспрекословно выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную обстановку; запрещается самовольно покидать место занятий;

г) в случае заболевания или плохого самочувствия своевременно (до начала занятий) обращаться к врачу.

3. Общие требования к проведению занятий по физическому воспитанию

3.1. Занятия по физическому воспитанию проводятся в соответствии с учебным планом кафедры, утверждённым на учебный год. Отступления от учебного плана не допускаются, за исключением случаев, определяемых учебной частью и заведующим кафедрой.

3.2. К проведению занятий по конкретным разделам программы допускаются преподаватели, имеющие достаточную методическую подготовленность и конспекты установленной формы, при этом:

а) объём, интенсивность и координационная сложность заданий должны соответствовать подготовленности занимающихся;

б) форма проведения занятий должна обеспечивать максимальную эффективность учебного процесса и его безопасность;

в) занятия проводятся только на исправных сооружениях, при наличии исправного инвентаря;

г) к занятиям допускаются здоровые студенты в установленной спортивной форме, соответствующей метеорологическим условиям;

д) перед каждым занятием проводится краткий конкретный инструктаж по технике безопасности.

3.3. Преподаватели, не имеющие конспектов, к проведению занятий не допускаются.

3.4. Преподаватели, допускающие к занятиям опоздавших студентов или студентов без установленной спортивной формы, несут дисциплинарную ответственность.

3.5. Контроль за выполнением основных правил техники безопасности при проведении занятий по физическому воспитанию на занятиях возлагается на старшего преподавателя потока.

4. Правила техники безопасности при проведении занятий по видам спорта

При проведении занятий преподаватель и студенты должны соблюдать положения инструкций по охране труда, разработанных для конкретных видов упражнений.

4.1. Лёгкая атлетика.

При проведении занятий по лёгкой атлетике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

– травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;

– выполнение упражнений без разминки;

– встречное движение при перемещениях;

– резкое прекращение интенсивной беговой нагрузки.

4.1.1. Занятия беговыми упражнениями должны проводиться на специально отведённых площадях (беговых дорожках, трассах), которые должны удовлетворять следующим требованиям:

– беговая дорожка должна иметь разметку, ровную поверхность и продолжение не менее 15 м за финишную отметку;

– трасса на местности должна перед занятием предварительно осматриваться, на ней не должно быть загромождений (камни, сучья деревьев, посторонние предметы), на трассе не должно быть скользких мест и участков на пересечении с другими трассами или пешеходными дорожками.

4.1.2. Перед началом занятий преподаватель проверяет наличие спортивной обуви у занимающихся, состояние мест занятий и проводит разминку.

4.1.3. При групповом старте на короткие дистанции каждый студент должен занимать отдельную дорожку и бежать только по ней.

4.1.4. При передвижении группой соблюдать дистанцию и исключить резко «стопорящую» остановку.

4.1.5. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

4.1.6. После выполнения тренировочных заданий с нагрузкой провести с занимающимися восстановительные упражнения, убедиться, что все студенты по окончании занятий находятся в нормальном функциональном состоянии.

4.2. Лыжная подготовка.

4.2.1. Занятия по лыжному спорту проводятся на специально подготовленной трассе на местности, которая должна удовлетворять следующим условиям:

– наличие заранее проложенной лыжни, позволяющей обгон или остановку лыжника без помех общему движению;

– перепады высот должны соответствовать подготовленности занимающихся;

– отсутствие крутых поворотов с плохим обзором, трамплинов и т.д.

4.2.2. Инвентарь должен быть исправным и подобранным по росту.

4.2.3. Спортивная одежда должна соответствовать погодным условиям.

4.2.4. Учебно-тренировочные задания и упражнения определяет только преподаватель. Самостоятельные действия запрещаются.

4.2.5. При неблагоприятных условиях продолжительность занятий может быть сокращена по разрешению заведующего учебной частью кафедры или старшего преподавателя на потоке.

4.3. Спортивные и подвижные игры.

4.3.1. Занятия по спортивным и подвижным играм проводятся на оборудованных площадках или плоскостных сооружениях, отвечающих требованиям безопасности.

4.3.2. Содержание занятий должно отвечать подготовленности студентов.

4.3.3. Студенты обязаны быть в спортивной форме, соответствующей погодным условиям и требованиям безопасности.

4.4. Атлетическая гимнастика.

При проведении занятий по атлетической гимнастике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

– травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажёрах;

– травмы при нарушении правил использования тренажёров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;

– травмы при выполнении упражнений с большими отягощениями без страховки.

4.4.1. Каждый тренажёр должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

4.4.2. Во время занятий в тренажёрном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, зал должен быть оснащен медицинской аптечкой.

4.4.3. Перед началом занятий проводится целевой инструктаж по безопасным приёмам выполнения упражнений на тренажёрах. Перед каждым занятием проверяется исправность и надёжность установки и крепления всех тренажёров.

4.4.4. Не допускается выполнение упражнений, не предусмотренных планом занятия. Преподаватель должен постоянно контролировать действия занимающихся, исправность тренажёров.

4.4.5. По окончании занятий все тренажёры приводятся в исходное положение, зал проветривается и проводится влажная уборка.

Приложение № 5

Примерная инструкция по охране труда для организаторов проведения спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности

1.1. Спортивно-массовые мероприятия, соревнования проводятся в соответствии с утверждённым руководством университета (кафедры) календарем проведения соревнований.

1.2. Организаторы обязаны проводить соревнования с соблюдением требований охраны труда и техники безопасности и в случае угрозы жизни или здоровью любого участника немедленно прекратить соревнования до устранения опасного фактора.

1.3. Организаторы соревнований должны допускать к соревнованиям студентов с учётом их физической подготовленности, прошедших медицинский осмотр (контроль), проводить инструктаж по охране труда с оформлением контрольных листов инструктажа. Студенты, отнесённые к подготовительной и специальной медицинским группам, к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.4. Организаторы спортивных соревнований обязаны ознакомить участников соревнований с правилами поведения во время соревнований, правилами охраны труда и техники безопасности и требовать их соблюдения.

1.5. Соревнования проводить в спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию, готовность которых к проведению в них массовых мероприятий подтверждена актом.

1.6. Исправность спортивного оборудования и инвентаря должна быть подтверждена актом испытаний.

1.7. Спортивное сооружение при проведении соревнований должно быть обеспечено:

– первичными средствами пожаротушения;

– незапертыми запасными выходами;

– телефоном для вызова пожарной службы и скорой помощи;

– медицинской аптечкой первой помощи, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8. Организаторы соревнований обязаны знать о возможных воздействиях их участников следующих опасных факторов:

– травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

– травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;

– травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

– травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

– травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

– обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам или конькам при ветре более 1,5–2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20°С;

– травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию, при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;

– проведение соревнований без разминки.

1.9. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде к спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.10. Организаторы соревнований должны обеспечить присутствие на соревнованиях медицинского персонала (врача).

1.11. Организаторы соревнований должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях, знать номер телефона вызова пожарной службы и скорой помощи или ближайшего лечебного учреждения.

1.12. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований (главному судье) и администрации университета, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь или отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.13. Организаторы соревнований должны знать местонахождение запасных выходов и обеспечить безопасную эвакуацию находящихся в спортсооружении в случае пожара или другой чрезвычайной ситуации.

1.14. Лица, виновные в нарушении настоящей инструкции, несут ответственность, предусмотренную действующим законодательством, в зависимости от характера нарушения и тяжести его последствий.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Проверить наличие заявки на участие в соревнованиях, заверенной медкомиссией.

2.2. Оформить контрольный лист целевого инструктажа. Проверить соответствие спортивной формы и спортивной обуви проводимым соревнованиям.

2.3. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.4. Обеспечить место проведения прыжков (прыжковую яму) инвентарем (граблями) для рыхления песка, места приземления в спортзале, места соскоков со снарядов – матами.

2.5. Перед соревнованиями по кроссу предварительно проверить дистанцию на отсутствие загромождений (камней, деревьев, сучьев и других посторонних предметов), скользких мест.

2.6. Ознакомить участников соревнований по кроссу с дистанцией.

2.7. Провести разминку с участниками соревнований.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Следить за тем, чтобы участники начинали и заканчивали соревнование только по сигналу (команде) судьи, строго выполняли все его команды (сигналы).

3.2. Перед выполнением каждого упражнения по метанию проверять отсутствие людей в секторе для метания.

3.3. Перед каждым прыжком в воду проверять отсутствие других участников соревнований в воде вблизи участника, выполняющего упражнение.

3.4. При проведении лыжных соревнований или кросса обеспечить наблюдение за всей дистанцией, исключить неожиданный выход на неё посторонних лиц во избежание столкновения с участниками соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить судье соревнований.

4.2. При жалобе участника соревнования на внезапное ухудшение самочувствия прекратить его участие в соревнованиях и сообщить об этом судье.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации университета, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь или организовать его отправку в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. В случае возникновения травмы провести внеплановый инструктаж по охране труда со всеми студентами, организаторами и судьями соревнований.

5.3. Проверить визуально спортивный инвентарь и оборудование и убрать их в отведённое место.

5.4. Организовать уборку помещений, в которых проводились спортивные соревнования.

5.5. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение № 6

Примерная инструкция по охране труда для студентов при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и расписавшиеся в контрольном листе инструктажа.

1.2. Студенты, отнесённые к подготовительной и специальной медицинским группам, к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.3. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.4. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

– травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

– травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;

– травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

– травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

– травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

– обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5–2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20°С;

– травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию, при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;

– проведение соревнований без разминки.

1.5. На спортивные соревнования приходить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.7. Студенты – участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила поведения при проведении соревнований, не допускать действий, мешающих их проведению и создающих травмоопасную обстановку.

1.8. Участники спортивных соревнований должны знать о местонахождении медицинской аптечки первой помощи.

1.9. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию проверить отсутствие людей в секторе для метания.

3.6. Перед прыжками в воду проверить отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить судье соревнований.

4.2. В случае внезапного недомогания, плохого самочувствия прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Убрать в отведённое место инвентарь и оборудование.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.

Приложение № 7

Примерная инструкция по охране труда для студентов на занятиях по плаванию

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям плаванием допускаются студенты:

– прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;

– пришедшие на занятие в установленной спортивной форме (плавки, купальник, шапочка, резиновые или пластмассовые шлепанцы);

– прошедшие инструктаж по правилам техники безопасности и расписавшиеся в журнале (контрольном листе инструктажа);

– обученные приёмам оказания первой доврачебной медицинской помощи.

1.2. Студенты должны беспрекословно выполнять требования и команды преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих угрозу здоровью или жизни кого-либо. Запрещается выполнять любые действия, не входящие в задания.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоёма;

– выход на воду сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;

– утопления при купании в естественных водоёмах не в специально отведённых, не оборудованных и не отвечающих санитарным требованиям местах.

1.4. Не выходить на воду в случае недомогания и при повышенной температуре: до начала занятий предупредить преподавателя и обратиться к врачу за справкой об освобождении от занятий.

1.5. Выход на воду, упражнения и окончание занятий проводить только по команде преподавателя. Запрещается выход на воду после окончания занятий!

1.6. Студенты, нарушившие указанные требования, удаляются из бассейна с сообщением руководству кафедры.

1.7. В случае обнаружения опасности, грозящей жизни или здоровью кого-либо из присутствующих, необходимо немедленно сообщить преподавателю.

1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать (организовать) первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации университета.

1.9. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми остальными проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на плавательную шапочку.

2.2. Перед входом в зал бассейна принять горячий душ с мылом и мочалкой. Особенно тщательно вымыть ноги и промежности. Каждый должен пройти через ножную ванну с проточной водой или педальный душ.

2.3. Для профилактики заражения патогенным грибком в помещениях бассейна пользоваться резиновыми или пластмассовыми шлёпанцами.

2.4. Студентам, перенесшим заболевание среднего уха, вкладывать перед плаванием в ушную раковину шарик ваты, смазанный вазелином.

2.5. Не принимать пищу перед самым началом занятий. Перерыв между приёмами пищи и занятием в бассейне должен быть не менее 45–50 мин

2.6. Не выходить на воду сразу после большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.).

2.7. Выяснить местонахождение спасательных средств и медицинской аптечки первой помощи.

2.8. При купании в естественном водоёме оборудовать специально отведённое для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, верёвки, шесты, спасательные лодки и т.п.).

2.9. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время обучения плаванию:

– входить в воду быстро и во время занятия не стоять без движений;

– почувствовав озноб, быстро выходить из воды и сообщить об этом преподавателю;

– не находиться в воде более 30 мин, при холодной воде – более 5–6 мин;

– во избежание простудных заболеваний в прохладную или ветреную погоду после купания в открытом водоёме, чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений;

– при нырянии не оставаться под водой долго.

3.2. Не прыгать в воду головой вниз:

– при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки;

– при недостаточной глубине воды;

– при нахождении вблизи других пловцов;

– при необследованном дне водоёма.

3.3. Почувствовав озноб или усталость, спокойно плыть к берегу. При судорогах не теряться, держаться на воде и звать на помощь.

3.4. Во время оказания вам помощи не хватать спасающего, а помочь ему буксировать вас к берегу.

3.5. Во время занятий запрещается:

– входить в воду без разрешения преподавателя;

– входить в воду разгорячённым (потным);

– прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы;

– толкать товарища в воду с вышки (или берега);

– заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведённого для купания;

– подплывать близко к моторным лодкам, баржам, теплоходам и пр.;

– в естественных водоёмах купаться при большой волне.

4. Требования безопасности в аварийных случаях

4.1. На занятиях по плаванию при нарушении указаний преподавателя и настоящей инструкции возможны следующие травмы и заболевания:

– утопление;

– порезы при наличии трещин, сколов и т.п. в облицовке ванны бассейна;

– простудные заболевания в случае низкой температуры воды или плавания при недомогании, ознобе.

Во всех тяжелых случаях следует вызвать врача, а до его прибытия необходимо оказывать первую помощь пострадавшему. Исход утопления во многом зависит от того, как скоро и грамотно оказана первая помощь пострадавшему.

4.2. Доврачебная помощь при утоплении:

– положить пострадавшего животом вниз на согнутое колено, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свисала вниз;

– одной рукой надавить на подбородок или поднять голову (чтобы рот был открыт) и энергичным надавливанием (несколько раз) на спину другой рукой помочь удалению воды;

– после прекращения вытекания воды уложить пострадавшего на спину и очистить полость рта;

– приступить к проведению искусственного дыхания;

– при отсутствии пульса, расширении зрачков проводить наружный массаж сердца;

– при появлении дыхания поднести к носу кусочек ваты, смоченный в растворе нашатырного спирта;

– при появлении сознания дать пострадавшему выпить настойки валерианы (20 капель на 1/2 стакана воды);

– переодеть пострадавшего в сухое белье, дать крепкого чая;

– как можно теплее укрыть пострадавшего;

– обеспечить пострадавшему полный покой;

– вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

НЕДОПУСТИМО:

– оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может наступить остановка сердца);

– самостоятельно перевозить пострадавшего.

4.3. При порезах происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение (закрыть кровоточащую рану перевязочным материалом, стерильными салфетками), очищенный участок вокруг раны нужно смазать настойкой йода (очистку раны должен производить врач), наложить стерильную повязку. Нельзя промывать рану водой и трогать её руками. Во всех случаях при обильном кровотечении необходимо срочно вызвать врача.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. При слабости или недомогании после занятий плаванием сразу же обратиться к врачу.

5.2. Выйдя из воды, вытереться насухо полотенцем и сразу же одеться.

5.3. По окончании занятий по плаванию в бассейне принять тёплый душ.

Приложение № 8

Примерная технологическая карта дисциплины (направление – педагогическое образование, профиль подготовки – изобразительное искусство 050100.62)

Наименование дисциплины / курса	Уровень образования	Статус дисциплины в рабочем учебном плане	Количество зачётных единиц / кредитов	Форма отчетности	Курс, семестр	
Физическая культура	Бакалавриат	Б-4	2	Зачёт	1 курс 1 семестр	
Смежные дисциплины по учебному плану:						
Эстетика и теория искусства, дизайн, пластическая анатомия тела						
ВВОДНЫЙ БЛОК (проверка сформированности компетенций)						
Тема или задание текущей работы			Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное / максимальное количество баллов	
Участие в научных конференциях по Физической культуре. Проведение занятий в спортивной секции. Выступление на соревнованиях вне вуза.			Текущий контроль	Внеаудиторная	5	10
Итого:						
БАЗОВЫЙ БЛОК (проверка сформированности компетенций)						
Тема или задание текущей работы			Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное / максимальное количество баллов	
Посещение учебно-тренировочных и методико-практических занятий по физической культуре.			Текущий контроль	Внеаудиторная	25	30
Выполнение комплекса тестов по общей физической и легкоатлетической подготовке.			Тестирование	Внеаудиторная	5	15
Выполнение контрольных упражнений по спортивно-технической подготовке: в/б – верхняя и нижняя передача самому себе.			Тестирование	Аудиторная	5	15
Выполнение тестов по определению функциональной пробы.			Тестирование	Аудиторная	5	15
Устный опрос по теоретическому курсу.			Собеседование	Аудиторная	5	15
Итого:					45	90
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БЛОК						
Тема или задание текущей аттестационной работы			Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное / максимальное количество баллов	
Для студентов, освобождённых от практических занятий						
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (к 14.11.2011).			Доклад, собеседование	Внеаудиторная	10	20
Лечебная физическая культура по диагнозу заболевания студента (к 19.12.2011).			Реферат, собеседование	Внеаудиторная	10	20
Итого:					20	40

Тема или задание текущей аттестационной работы	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное / максимальное количество баллов	
Для компенсации пропущенных занятий				
Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (к 19.12.2011).	Реферат, собеседование	Внеаудиторная	10	20
Итого:			10	20
Для студентов, аттестованных на 90 баллов				
Участие в соревнованиях в качестве судьи, спортсмена, в составе сборной команды вуза.	Результаты соревнований	Внеаудиторная	5	10
Итого:			5	10
Итого по дисциплине:			50	100

Примечания: задания базового блока, не выполненные по неуважительной причине в установленный срок, оцениваются со снижением количества баллов. Пропуск одного занятия оценивается снижением количества баллов на 2-ва балла. Студенты, не выполнившие темы или задания текущей работы базового блока, не допускаются к выполнению тем или заданий текущей аттестационной работы дополнительного блока.

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации 40 баллов

ФИО преподавателя:

Утверждено на заседании ОИК физического воспитания «__» _____ 201__ г.

Протокол № **__ Зав. кафедрой _____**

Приложение № 9

Технологические показатели физического здоровья

Фамилия Имя Отчество: Дата обследования

Место учебы: Курс (группа)

Пол: Возраст: Вес: Рост: ФЗ:

№ п/п	**Название** антропометрических индексов, функциональных проб и тестов	Показатели	Уровень здоровья (балл)
1	Индекс массы тела, г/см²		
2	Экскурсия грудной клетки (ЭГК), см		
3	Пульс (ЧСС) в покое, уд./мин		
4	Систолическое давление, мм рт. ст.		
5	Диастолическое давление, мм рт. ст.		
6	Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), мл		
7	Жизненный индекс, мл/кг		
8	Устойчивость к гипоксии (Проба Штанге), с		
9	Адаптивность ССС (Проба Руфье), усл. ед.		
10	Зрительно-двигательная реакция, см		
11	Гибкость позвоночника, см		
12	Координация движений (Проба Ромберга), с		
13	Силовая подготовленность рук, кол-во раз		
14	Общая работоспособность, кгм/кг в мин		
15	Восстановление пульса (КВП), уд./мин		
	Индекс физического здоровья (ИФЗ), балл		

Приложение № 10

Ритуал приветствия

После звонка преподаватель приглашает студентов на построение в одну шеренгу. Физорг даёт команду: «Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!». После расчёта замыкающий шеренгу студент делает шаг вперёд, произносит «Расчёт закончен» и становится в строй. Затем физорг делает три шага вперёд, становится перед преподавателем и рапортует: «Товарищ преподаватель! Группа 1.1.2 и 1.1.1 факультета «Изобразительных искусств» в количестве 15-и человек на занятия построена. Рапорт сдавал Кравцов Игорь». После чего физорг шагает вперёд и становится рядом с преподавателем. Преподаватель приветствует студентов: «Здравствуйте, товарищи студенты!». Студенты отвечают: «Здрасть!». Физорг возвращается на своё место и даёт команду: «Вольно!».

Приложение № 11

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) № 1

1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль бедёр, плечи опущены: движения головой – вращения влево-вправо; наклоны вперёд-назад, в влево-вправо; повороты влево-вправо (рис. 1).

2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вперёд: вращение кистями рук, сжатыми в кулаки, внутрь-наружу (рис. 2).

3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны: вращение предплечьями рук, внутрь-наружу (рис. 3).

4. И.П. – ноги на ширине плеч: вращение прямыми руками одновременно вперёд-назад (рис. 4).

5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вниз: повороты туловища с прямыми руками на 180° поочерёдно в левую-правую стороны, бедра остаются на месте (рис. 5).

6. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вперёд: рывки прямыми руками назад, с движением рук поочерёдно вверх-вниз (рис. 6).

7. И.П. – ноги на ширине плеч: наклоны туловища вперёд с касанием ладонями пола перед собой, при этом ноги в коленях не сгибать (рис. 7).

8. И.П. – ноги на ширине плеч, ноги шире плеч: наклоны туловища поочерёдно влево-вправо до касания пальцами рук ступней (рис. 8).

9. И.П. – ноги на ширине плеч: наклоны туловища назад с опорой ладонями на бёдра сзади ниже ягодиц (рис. 9).

10. И.П. – левая нога впереди, слегка согнута в коленном суставе, правая сзади, выпрямлена: подъём правой ноги, согнутой в колене, до касания груди. То же выполнить левой ногой (рис. 10).

11. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль бёдер: махи выпрямленной ногой до касания коленом груди, носок стопы натянут на себя. Выполнить с обеих ног (рис. 11).

12. И.П. – ноги на ширине плеч, ноги согнуты в коленях: вращение в коленных суставах внутрь-наружу (рис. 12).

13. И.П. – стоя, правая нога согнута в колене стопа – на уровне колена левой ноги: вращение правой ступней. То же выполнение с левой ноги (рис. 13).

Упражнения выполняются по 10 раз, дыхание произвольное, в упражнениях № 8–13 в конечной фазе каждого упражнения – выдох.

Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

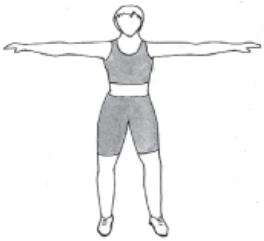


Рис. 6

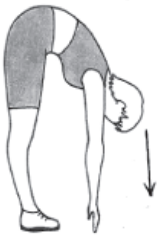


Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) № 2

1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: сгибание рук с гантелями хватом снизу (рис. 14).

2. 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 (рис. 15).

3. И.П. – стоя: жим гантелей вверх (рис. 16).

4. И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в стороны, вверх (рис. 17).

5. И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд: тяга гантели правой рукой. Повторить с правой ноги: тяга гантели левой рукой (рис. 18).

6. И.П. – стоя в наклоне вперёд: разведение рук с гантелями в стороны (рис. 19).

7. И.П. – лёжа на спине: жим гантелей вверх (рис. 20).

8. И.П. – лёжа на спине: разведение рук с гантелями в стороны (рис. 21).

9. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой: подъём туловища в сед (рис. 22).

10. И.П. – лёжа на спине ноги выпрямлены, руки вдоль туловища: подъём ног до вертикального положения (рис. 23).

11. 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 (рис. 24).

12. И.П. – полулёжа на левом предплечье, левая нога согнута, правая выпрямлена: подъём правой ноги до вертикального положения. Повторить с левой ноги (рис. 25).

13. И.П. – лёжа на животе, руки за головой: подъём туловища (рис. 26).

14. И.П. – лёжа на животе, руки вдоль туловища: подъём ног (рис. 27).

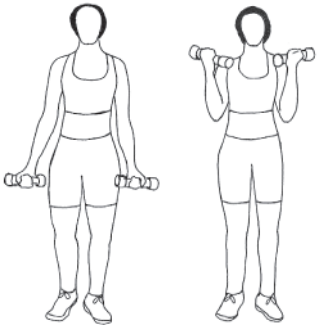
15. И.П. – стоя, предплечья рук прижаты к туловищу: сгибание и разгибание кистей (рис. 28).

16. И.П. – стоя: приседание с гантелями в руках (рис. 29).

17. И.П. – стоя: поочерёдно выпады одной ногой вперёд с гантелями в руках (рис. 30).

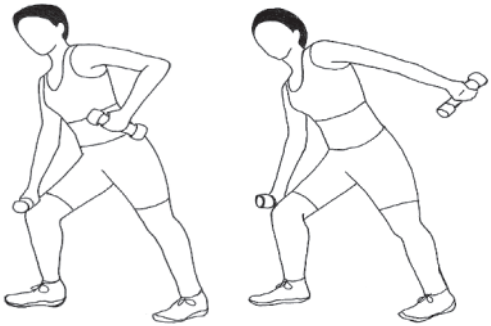
18. И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъём на носки с гантелями в руках (рис. 31).

Упражнения выполняются с каждой стороны по 10 раз, дыхание произвольное.



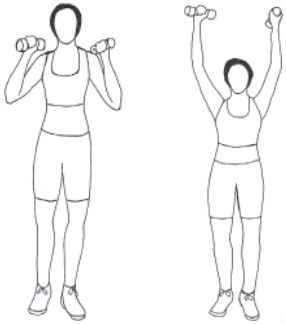
а б

Рис. 14



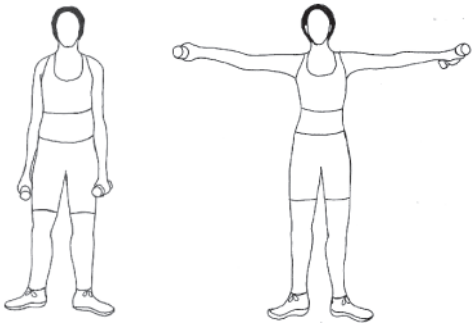
а б

Рис. 15



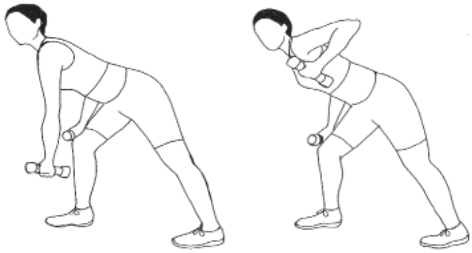
а б

Рис. 16



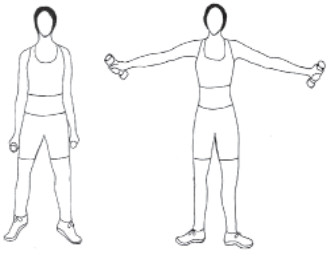
а б

Рис. 17



а б

Рис. 18

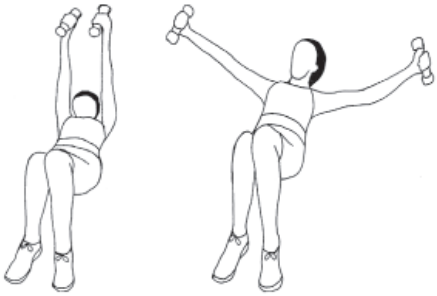


а б

Рис. 19

а б

Рис. 20



а б

Рис. 21

а б

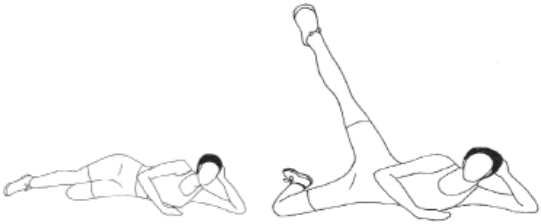
Рис. 22

а б

Рис. 23

а б

Рис. 24



а б

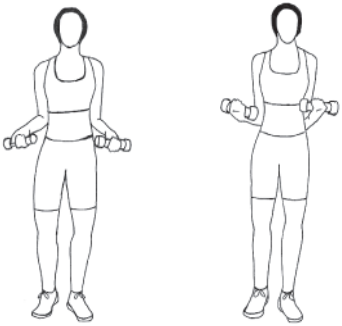
Рис. 25

а б

Рис. 26

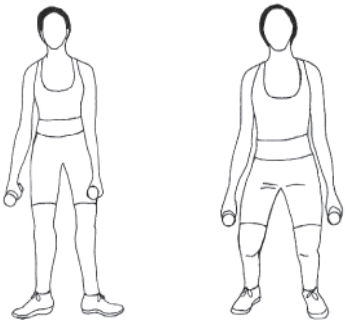
а б

Рис. 27



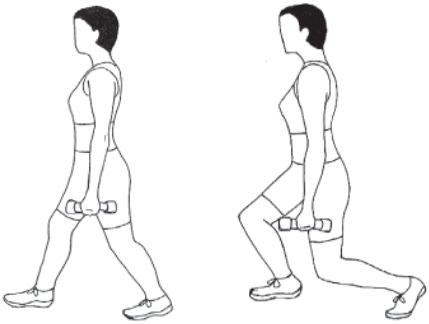
а б

Рис. 28



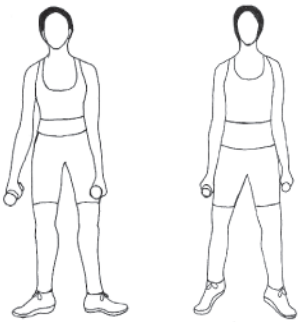
а б

Рис. 29



а б

Рис. 30



а б

Рис. 31

Приложение № 12

Комплекс атлетической гимнастики № 1

1. И.П. – лёжа на скамье: жим штанги (рис. 32).

2. И.П. – лёжа на скамье: разведение рук с гантелями в стороны (рис. 33).

3. И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъём рук с гантелями в стороны (рис. 34).

4. И.П. – сидя на скамье: жим штанги из-за головы (рис. 35).

5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: приседание со штангой на плечах (рис. 36).

6. И.П. – сидя на стуле: выпрямление ног с гантелями на ступнях (рис. 37).

7. И.П. – стоя ноги на ширине плеч: сгибание ног с гантелями на ступнях (рис. 38).

8. И.П. – стоя: наклон головы с сопротивлением рук (рис. 39).

9. И.П. – стоя в наклоне туловища вперёд: тяга штанги (рис. 40).

10. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: сгибание рук с захватом штанги снизу (рис. 41).

11. И.П. – лёжа на скамье: французский жим штанги из-за головы (рис. 42).

12. И.П. – сидя на наклонной скамье: сгибание рук с хватом гантелей снизу (рис. 43).

13. И.П. – лёжа на спине ноги – на возвышенности: подъём туловища в сед (рис. 44).

14. И.П. – лёжа на спине, на наклонной скамье: подъём ног до вертикального положения (рис. 45).

15. И.П. – стоя, штанга на плечах: подъём на носки (рис. 46).

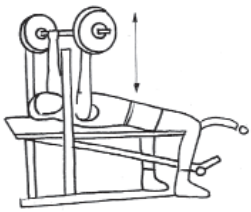


Рис. 32

Рис. 33

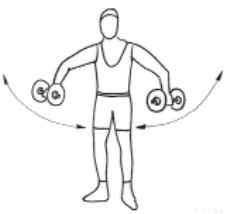


Рис. 34

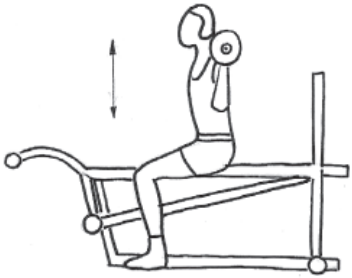


Рис. 35

Рис. 36

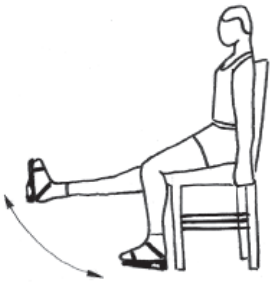


Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

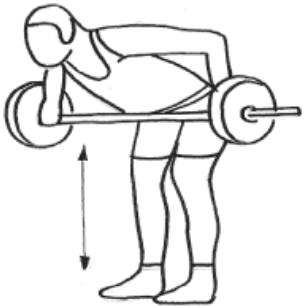


Рис. 40

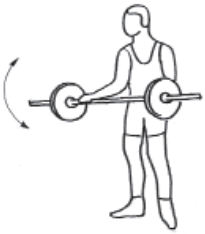


Рис. 41

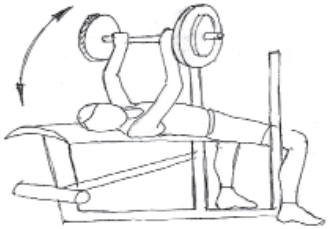


Рис. 42

Рис. 43

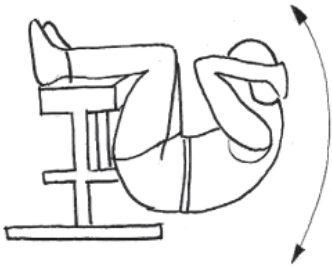


Рис. 44

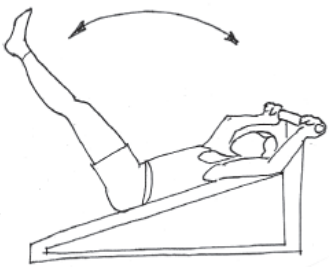


Рис. 45

Рис. 46

Комплекс атлетической гимнастики № 2

1. И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъём штанги на грудь, хват сверху (рис. 47).

2. И.П. – стоя в наклоне: тяга гантели поочерёдно каждой рукой (рис. 48).

3. И.П. – лёжа на скамье: подъём прямых рук с гантелью из-за головы (рис. 49).

4. И.П. – стоя ноги, на ширине плеч: жим штанги (рис. 50).

5. И.П. – стоя ноги, на ширине плеч: тяга штанги к подбородку, хват сверху (рис. 51).

6. И.П. – стоя в наклоне: разведение рук с гантелями в стороны (рис. 52).

7. И.П. – полуприсед с наклоном: сгибание рук с гантелью поочерёдно каждой рукой (рис. 53).

8. И.П. – стоя в наклоне: выпрямление руки с гантелью назад (рис. 54).

9. И.П. – сидя на скамье, предплечья на коленях: сгибание рук в запястьях (рис. 55).

10. И.П. – лёжа на спине, ноги приподняты на опоре: подъём туловища в сед (рис. 56).

11. И.П. – стоя со штангой на плечах: подъём на носки (рис. 57).

12. И.П. – ноги на ширине плеч: выпады вперёд поочерёдно каждой ногой со штангой на плечах (рис. 58).

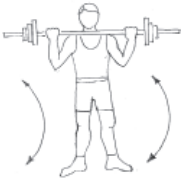


Рис. 47

Рис. 48

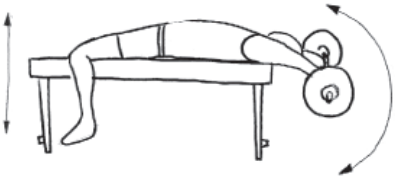


Рис. 49

Рис. 50

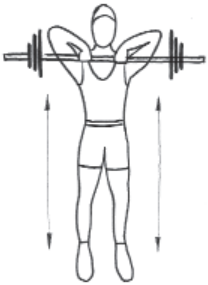


Рис. 51

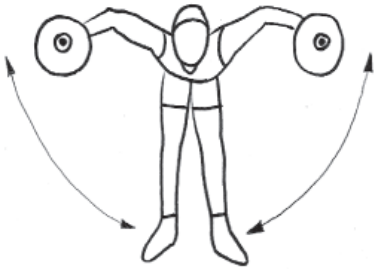


Рис. 52

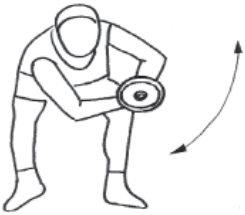


Рис. 53

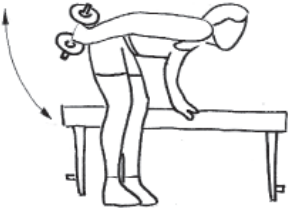


Рис. 54

Рис. 55

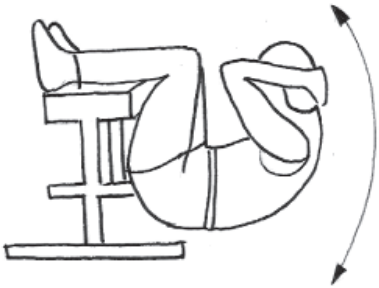


Рис. 56

Рис. 57

Рис. 58

Комплекс атлетической гимнастики № 3

1. И.П. – стоя ноги на ширине плеч: приседание со штангой на плечах.
2. И.П. – сидя на скамье: выпрямление ног с гантелями на стопе.
3. И.П. – лёжа на скамье (на животе): сгибание ног с гантелями на стопе.
4. И.П. – стоя в наклоне со штангой в руках: выпрямление туловища (становая тяга).
5. И.П. – стоя в наклоне: тяга штанги.
6. И.П. – полулёжа на наклонной скамье: жим штанги.
7. И.П. – лёжа на скамье (на спине): жим штанги узким хватом.
8. И.П. – сидя на скамье: жим штанги из-за головы.
9. И.П. – стоя: поднимание штанги вперёд хватом сверху.
10. И.П. – сидя на скамье: жим одной рукой с гантелью из-за головы (французский жим одной рукой).
11. И.П. – сидя на скамье: попеременное сгибание рук с гантелями.
12. И.П. – стоя: сгибание рук со штангой обратным хватом.
13. И.П. – стоя с наклоном вперёд: разведение рук в стороны.

Комплекс атлетической гимнастики № 4

1. И.П. – лёжа на скамье (на спине): жим штанги широким хватом.
2. И.П. – стоя: приседания со штангой на спине.
3. И.П. – стоя в наклоне со штангой в руках: выпрямление туловища (становая тяга).
4. И.П. – стоя: жим штанги вверх.
5. И.П. – стоя в наклоне: тяга штанги.
6. И.П. – сидя на скамье: жим штанги из-за головы.
7. И.П. – лёжа на спине: подъём штанги согнутыми руками из-за головы.
8. И.П. – стоя: сгибание рук со штангой хватом снизу.
9. И.П. – сидя на скамье: выпрямление ног с гантелями на стопе.
10. И.П. – лёжа на скамье (на животе): сгибание ног с гантелями на стопе.
11. И.П. – стоя: тяга штанги к подбородку хватом сверху.
12. И.П. – стоя: наклон туловища в сторону с одной гантелью в руке, другая рука – за головой.
13. И.П. – лёжа на спине, ноги приподняты на опоре, руки за головой: подъём туловища в сед.
14. И.П. – лёжа на спине, на наклонной скамье, руки закреплены: подъём прямых ног.
15. И.П. – стоя: ходьба на носках со штангой на спине.

Комплекс атлетической гимнастики № 5

1. И.П. – лёжа на спине, на скамье: жим штанги средним хватом.

2. И.П. – лёжа на спине, на скамье: разведение рук с гантелями в стороны.

3. И.П. – стоя в наклоне на правой ноге, левая рука и левая нога опирается на скамью: тяга гантели. Повторить с другой ноги.

4. И.П. – стоя в наклоне: разведение рук с гантелями в стороны.

5. И.П. – стоя: жим штанги вверх.

6. И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в стороны вверх.

7. И.П. – стоя: сгибание рук со штангой хватом снизу.

8. 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.

9. И.П. – сидя на скамье, предплечья на коленях: сгибание рук в запястьях с гантелями хватом снизу.

10. И.П. – лёжа на наклонной скамье, ноги закреплены сверху: подъём туловища, руки за головой.

11. И.П. – сидя на наклонной скамье, ноги закреплены сверху: опускание туловища назад, руки находятся за головой.

12. И.П. – лёжа на животе, на скамье: подъём туловища, руки за головой.

13. И.П. – стоя: приседание со штангой на спине.

14. И.П. – стоя: выпады одной ногой вперёд со штангой на спине.

15. И.П. – стоя: подъём на носок одной ноги с гантелями в руках.

Приложение № 13

Комплекс упражнений на гибкость

1. **Поза свечи «сарвангасана».** 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 (рис. 59).

2. **Наклон вперёд «пашимотанасана».** 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 (рис. 60).

3. **Поза героя «супта-ваджрасана».** 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 (рис. 61).

4. **Скрученная поза «арха-матсиендрасана».** 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 (рис. 62).

5. **Поза плуга «халасана».** 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 (рис. 63).

6. **Гимнастический мостик «чакрасана».** 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 (рис. 64).

Рис. 59

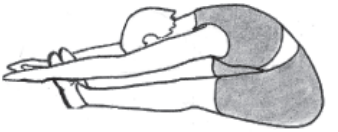


Рис. 60

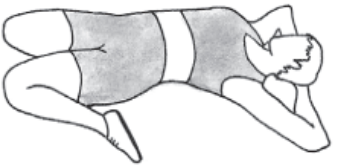


Рис. 61

Рис. 62

Рис. 63

Рис. 64

Комплекс утренней гимнастики (постельной)

1. **Поза рыбы «матсиасана».** И.П. – лёжа на спине, руки вдоль бёдер: левую ногу сгибаем в колене, правую ногу кладём сверху на левую, ступня правой ноги на колене левой, колено правой касается ступни левой. То же выполняется левой ногой. Концентрация внимания на щитовидной железе. Оздоровительным эффектом является профилактика заболеваний щитовидной железы. Дыхание полное (рис. 65).

2. **Скрученная поза лёжа.** Из И.П. № 1: сгибаем правую ногу в колене, переносим через левое бедро и кладём на пол до касания коленом пола, ступня правой касается колена левой, поворачиваем голову вправо, разводим руки в стороны, лопатки и локти рук касаются пола. То же выполняется левой ногой. Концентрация внимания на позвоночнике. Оздоровительным эффектом является устранение деформации позвоночника. Дыхание – верхнее, грудью (рис. 66).

3. **Поза плуга «халасана».** 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 (рис. 67).

4. **Вытягивание рук – ног.** Из И.П. № 1: прямые в локтях руки поднимаем вверх и опускаем до касания пола за головой, с выдохом одновременно вытягиваем в суставах руки – ноги, грудь прогибается вперёд. Концентрация внимания на суставах рук – ног. Оздоровительным эффектом является профилактика заболеваний суставов. Дыхание полное (рис. 68).

5. **Сгибание колена к груди.** Из И.П. № 1: поднимаем правое колено и прижимаем к груди. То же выполняется левым коленом. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является регулирование деятельности кишечника. Дыхание – верхнее, грудью (рис. 69).

Данный комплекс может выполняться после разминочного, а также как восстановительный после интенсивной работы и в виде «ленивой зарядки» после пробуждения, в постели.

Рис. 65

Рис. 66

Рис. 67

Рис. 68

Рис. 69

Приложение № 14

Комплекс изометрических упражнений на силу

1. **Упражнение на мышцы рук.** 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.

2. **Упражнение на мышцы ног.** И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе сжимаем ноги, ступни давят в пол, колени с усилием стремятся друг к другу, низ живота и бёдра напряжены. Концентрация внимания переходит от бёдер до ступней ног. Дыхание полное.

3. **Упражнение на мышцы живота.** 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.

4. **Упражнение на широчайшие мышцы спины.** И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе лопатки соединяются, и напрягаются широчайшие мышцы спины. Концентрация внимания на позвоночнике и мышцах спины. Дыхание полное.

5. **Упражнение на мышцы груди.** И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе плечи немного разворачиваются вперёд, и напрягаются мышцы груди. Концентрация внимания на мышцах груди. Дыхание нижнее.

6. **Упражнение на мышцы шеи и лица.** 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. Данный комплекс может выполняться после разминочного в учебном процессе, а также несколько раз в день самостоятельно: в спортзале, в коридоре во время перерыва, на улице, когда холодно, и даже в автобусе и вагоне метро.

Приложение № 15

Дыхательные упражнения

1. *Верхнее дыхание.* Вдох выполняется через нос после интенсивного выдоха с подниманием верхней части грудной клетки и плеч. Рёбра и живот не участвуют в процессе дыхания. При верхнем дыхании происходит улучшение функции прикорневых лимфатических узлов и вентиляции лёгких.

2. *Среднее дыхание.* Вдох выполняется медленно, при этом грудная клетка увеличивается в объёме, рёбра приподнимаются, втягивая свежий воздух внутрь. На выдохе грудная клетка сжимается, рёбра опускаются, отработанный воздух выталкивается через нос наружу. При частом среднем дыхании внутренние органы массируются и лёгкие активно насыщаются кислородом.

3. *Нижнее дыхание.* Вдох выполняется с выпячиванием низа живота в районе пупка вперёд. На выдохе низ живота поджимается, удаляя отработанный воздух. Плечи, грудная клетка и рёбра в этом виде дыхания не участвуют. Нижнее дыхание улучшает работу печени, желудка, кишечника и системы пищеварения.

Примечание: выполнение дыхательных упражнений в последовательности нижнее–среднее–верхнее на вдохе и выдохе называется полным дыханием. Продолжительность вдоха и выдоха соответствует восьми ударов пульса с задержкой дыхания в конце вдоха и выдоха на четыре удара пульса.

Абдоминальное дыхание

Выполняется десять дыхательных циклов (примерно два подхода по десять циклов с перерывом) следующим образом:

– медленный вдох через нос до ощущения максимально «надутого; живота;

– задержка дыхания на несколько секунд;

– медленный выдох через рот или нос, пока не выйдет из лёгких весь воздух;

– повторение цикла.

Абдоминальное дыхание не только способствует отличному насыщению крови кислородом, но и способствует выработке правильного дыхания вообще. Как показывают исследования, у волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором лёгкие не до конца заполняются воздухом. Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток и способствует правильной технике дыхания, также помогает при эмфиземе лёгких.

Дыхательная релаксация по методу йогов

Техника дыхательной релаксации:

– медленно и глубоко выполняется вдох через нос (на счёт пять);

– задержка дыхания (на счёт пять);

– полный выдох воздуха из лёгких через рот или нос (на счёт пять);

– два вдоха–выдоха в обычном ритме;

– повторение цикла.

Считается, что эта техника полезна и для снижения симптомов гипервентиляции лёгких. На востоке рекомендуется применять эту технику в минуту сильных эмоций, волнений, гнева, паники и перед принятием важных решений. Следует практиковать один–три подхода с перерывами по десять дыхательных циклов за подход.

Приложение № 16

Комплекс корригирующей гимнастики для глаз по методу Э.С. Аветисова

1. И.П. – сидя: крепко зажмурить на три–пять секунд, а затем открыть глаза на три–пять секунд. Повторить шесть–восемь раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.П. – сидя: быстро моргать в течение одной–двух минут. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.П. – стоя: смотреть прямо перед собой две–три секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него три–пять секунд, опустить руку. Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомляемость, облегчает работу на близком расстоянии.

4. И.П. – стоя: выпрямить руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить шесть–восемь раз. Упражнение облегчит работу на близком расстоянии.

5. И.П. – сидя: закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений в течение одной минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.П. – стоя: расположить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см, смотреть обоими глазами на конец пальца три–пять секунд. Затем прикрыть ладонью левый глаз на три–пять секунд, убрать ладонь, посмотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 секунд. Вытянуть палец левой руки на то же расстояние, посмотреть на него обоими глазами три–пять секунд, прикрыть правый глаз, убрать ладонь. Повторить пять–шесть раз. Укрепляет мышцы глаз.

7. И.П. – стоя, голова неподвижна: отвести полусогнутую правую руку в сторону, медленно передвигать указательный палец справа налево и следить глазами за пальцем; то же в другую сторону. Повторить 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. То же упражнение в вертикальной плоскости.

9. И.П. – сидя: тремя пальцами слегка нажать на верхнее веко, через одну–две секунды снять пальцы с век. Повторить три–четыре раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

10. И.П. – сидя: смотреть вдаль прямо перед собой две–три секунды, перевести взор на кончик носа на три–пять секунд (можно, фиксируя взгляд на пальце и приближая палец к носу). Повторить шесть–восемь раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взор на близких предметах.

11. И.П. – сидя, голова неподвижна: поднять глаза кверху и сделать ими круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Повторить три–шесть раз. Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.

12. И.П. – сидя, голова неподвижна, глаза закрыты: поднять глаза кверху, затем опустить их книзу, отвести влево, затем вправо. Повторить шесть–восемь раз. Упражнение повышает выносливость глазных мышц к статическому напряжению.

Приложение № 17

Упражнения на расслабление и психорегуляцию

Исходное положение – сидя на гимнастической скамейке, локти лежат на коленях, кисти свисают вниз, плечи и голова опираются о стену, мышцы лица и всего тела расслаблены, глаза полузакрыты, расслабленный взгляд направлен вниз на один метр вперёд, нижняя челюсть расслаблена и опущена. Выполняется полное дыхание: нижнее–среднее–верхнее (прил. № 15), но без какого-либо напряжения. После расслабления всего тела следует лестница словесных форм:

– левая нога начинает расслабляться и тяжелеть;
– левая нога расслабляется и тяжелеет;
– левая нога расслабилась и отяжелела;
– правая нога начинает расслабляться и тяжелеть;
– правая нога расслабляется и тяжелеет;
– правая нога расслабилась и отяжелела;
– левая рука начинает расслабляться и тяжелеть;
– левая рука расслабляется и тяжелеет;
– левая рука расслабилась и отяжелела;
– правая рука начинает расслабляться и тяжелеть;
– правая рука расслабляется и тяжелеет;
– правая рука расслабилась и отяжелела;
– туловище начинает расслабляться и тяжелеть;
– туловище расслабляется и тяжелеет;
– туловище расслабилось и отяжелело;
– шея начинает расслабляться и тяжелеть;
– шея расслабляется и тяжелеет;
– шея расслабилась и отяжелела;
– мышцы лица начинают расслабляться и тяжелеть;
– мышцы лица расслабляются и тяжелеют;
– мышцы лица расслабились и отяжелели;
– наше тело ощущает, как на него светит солнце;
– всё тело нагревается и теплеет;
– лишь голова остаётся в тени и в прохладе;
– такое ощущение, как будто проваливаемся сквозь землю;
– мышцы рук, ног и туловища отдохнули, усталость прошла;
– мышцы рук, ног и туловища наполняются энергией, становятся упругими и сильными;
– мы чувствуем себя бодрыми и здоровыми.

Выполняется глубокий вдох и интенсивный выдох.

Второй вариант упражнений на расслабление: комплекс выполняется лёжа на коврике или на мате.

Примечание: данный комплекс аутогенной тренировки сокращён и адаптирован для студентов: при выполнении упражнений на расслабление и психорегуляцию словесная формула самовнушения должна быть несложной и состоять из трёх составляющих: начало процесса, сам процесс и окончание процесса.

Релаксации по методу Бенсона

Из и.п. сидя в удобной позе с закрытыми глазами: выполняется расслабление всех мышц тела, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица. Дыхание производится через нос легко и естественно. После каждого выдоха и каждого вдоха нужно произнести про себя слово «один». Исходное положение сохраняется от 10 до 20 минут. После выполнения упражнения нужно посидеть ещё несколько минут, можно с закрытыми и несколько минут с открытыми газами. Состояние релаксации достигается естественно, без какого-либо напряжения само по себе. В случае отвлечения нужно продолжить релаксацию и вернуться к повторению слова «один», вследствие чего релаксация будет проходить эффективней. Данная методика выполняется один–два раза в сутки не менее, чем через два часа после приёма пищи.

Прогрессивная мышечная релаксация по методу Эдмунда Джекобсона

Упражнения для релаксации мышц рук

1. Спокойное пребывание в исходной позиции в течение пяти минут. После чего левая рука сгибается в запястье до вертикального положения ладони и удерживается в этом положении несколько минут без какого-либо движения предплечьем. Нужно проследить за ощущением напряжённости в мышцах предплечья. Затем рука расслабляется, и кисть опускается под собственной тяжестью. В этом случае рука не может быть напряжённой, т.к. после предыдущего напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут прослеживается ощущение расслабленности в кисти и предплечье. Упражнение выполняется ещё раз. Затем нужно находиться в состоянии покоя полчаса. При выполнении данного упражнения важно научиться распознавать ощущения напряжённости и расслабленности.

2. На следующий день выполняется повторение предыдущего упражнения, но после второй релаксации рука сгибается в запястье в направлении от себя, то есть пальцами вниз.

3. Занимаясь расслаблением, нужно проследить за ощущениями в левой руке.

4. К первому и второму упражнениям прибавляется опыт с флексором локтевого сустава. Левая рука сгибается в локте под углом 30 градусов, то есть слегка приподнимается. Операция выполняется трижды в течение примерно двух минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа проводится в расслаблении.

5. Выполнение всех предшествующих упражнений. Затем тренировка трицепса. Положив под предплечье стопку книг, волевым усилием производится давление на них лежащей рукой с трёхразовым чередованием напряжения и расслабления. При этом для усиления релаксации рука отводится от корпуса за книги, используемые как вспомогательное средство. Остаток часа проходит в расслаблении.

6. Повторение раннее рассмотренных четырёх упражнений для левой руки в течение часа.

7. Упражнение, показывающее, насколько хорошо проработаны все предыдущие. Предстоящая задача – лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения следует, не двигая левую руку, исключительно только сконцентрировавшись на ней. Примерно полминуты выполняется сосредоточение на напряжении, затем сосредоточение переводится на расслабление. Повторение этого упражнения выполняется несколько раз. Остаток часа опять же проходит в расслаблении. В дальнейшем то же самое нужно проделать с правой рукой.

Упражнения для релаксации мышц ног

1. Нога сгибается в колене с напряжением мышцы в верхней части ноги и под коленом. Выполняется тренинг в трёхкратном чередовании напряжения и расслабления.

2. И наоборот, нога выгибается носком внутрь. Выполняется напряжение и расслабление икры ноги.

3. Напряжение и расслабление в верхней части бедра. Тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т.д.), тем самым достигается напряжение. Затем нога возвращается в исходное положение и выполняется сосредоточение на расслаблении.

4. Напряжение в нижней части бедра достигается сгибанием ноги в колене.

5. Напряжение в области тазобедренного сустава и живота происходит приподниманием ноги таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

6. Напряжение ягодичных мышц достигается тогда, когда под колено помещаются несколько книг и выполняется усиленное надавливание на них.

Данные шесть упражнений выполняются сначала левой и затем правой ногой, на двух коротких занятиях или на одном занятии, посвящённом исключительно релаксации.

Упражнения для релаксации мышц туловища

1. Упражнения на мышцы живота выполняются следующим образом: либо сознательно живот втягивается внутрь, либо при медленном подъёме туловища из положения лёжа в положение сидя.

2. Напряжение мышц, расположенных вдоль позвоночника, достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице лёжа на спине.

3. Упражнение на мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию, затем проведение серии глубоких вдохов и выдохов. При этом вызывается постоянное ощущение напряжения, возникающее в грудной клетке при вдохе. На первых этапах будет ощутимо напряжение в основном под грудиной, но благодаря постоянным занятиям легко можно будет распознавать напряжение и в других частях грудной клетки. Впоследствии, в процессе глубокого дыхания, станет ясна общая картина напряжения. Появится возможность определить напряжение и при нормальном дыхании. Целью данного упражнения является не контроль дыхания, а избавление этого процесса от произвольного влияния волевых факторов для того, чтобы он функционировал совершенно спонтанно.

4. Релаксация мышц плеч подразумевает приобретение нескольких новых навыков. Скрестив вытянутые вперёд руки, напряжение фиксируется в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад напряжение вызывается между лопатками, поднятием их напряжение наблюдается по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой стороне – вправо. Фиксация напряжения в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперёд и назад. Данное упражнение на релаксацию плеч можно делать в один приём, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно в течение недели, если нужно закрепить некоторые навыки, в таком случае следует предусмотреть занятия, целиком посвящённые исключительно расслаблению.

Упражнения для релаксации мышц глаз

1. Для достижения напряжения в области лба, выполняется сдвигание кожи на лбу до появления морщин.

2. Для достижения напряжения мышц век, выполняется сдвигание бровей с плотно закрытыми глазами.

3. Для вызова ощущения напряжения в глазном яблоке, при закрытых глазах осуществляется поворот глазных яблок вправо, влево, вверх, вниз. Упражнения выполняются до четкого распознания напряжения для избавления от него, то есть расслабления данных мышц.

4. Упражнение на напряжение глазодвигательных мышц выполняется после изучения предыдущего упражнения, С открытыми глазами проделывается перевод взгляда с потолка на пол и наоборот. При этом следует прочувствовать напряжение и расслабление мышц глаз.

Упражнения для релаксации мышц лица

1. Стиснув зубы, прослеживается во всех деталях сопутствующее этому напряжение. Затем следует расслабление и повторение этого упражнения несколько раз.

2. Открыв рот, нужно проследить какие мышцы напряглись при этом. Следует ощутить глубокое напряжение перед ушными раковинами.

3. Обнажив зубы, прослеживается напряжение в щеках, затем расслабление.

4. Округлив рот, как бы говоря «ох!», нужно прочувствовать напряжение, затем расслабить губы.

5. Отодвинув язык назад, прослеживается напряжение мышц языка с последующим расслаблением.

Релаксация умственной деятельности

В исходном положении **с** закрытыми глазами через 15 минут после полной релаксации нужно представить, что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое видение результативно, то появится мышечное напряжение, которое могло бы испытываться при выполнении этого задания «наяву». Затем в течение пяти–десяти минут выполняется расслабление. После чего нужно вообразить стену слева и справа. Целью данного упражнения является выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ и соответственно напряжение в определённых группах мышц. Далее после выполнения релаксации нужно представить проезжающий мимо автомобиль. Таким образом, можно упражняться с любыми движущимися предметами. Также можно вообразить, что идёт поезд, пролетает самолёт или птица, катится мяч и т.п. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, следует сосредоточиться на представлениях напряжения глазных мышц при «наблюдении» за неподвижными

объектами. Например, следует вообразить чтение какой-либо книги. Такой подход ведёт к «вычищению мыслей» – уже во время или после выполнения упражнения последует ощущение, что мысли как бы улеглись, перестали волновать и ни одна из них не возникает в мозгу.

Примечание: Для релаксации нужно принять удобную расслабленную позу лёжа, но используется также медитативная поза сидя. В положении лёжа для набольшего расслабления мышц шеи нужно повернуть голову набок. Руки находятся вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Спокойно и медленно закрывайте глаза, чем медленнее их закрывать, тем быстрее достигается состояние успокоения. При выполнении упражнений рекомендуется сильно напрягать каждую мышцу, а затем концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления.

Приложение № 18

СОГЛАСОВАНО
Зав. кафедрой физвоспитания
_____
О.Н. Мнухина
«___»_____200 7 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор спортклуба
_____
В.А. Викторов
«___»_____2007 г.

Календарь соревнований спартакиады МГПУ в 2007–2008 учебном году

№ п/п	Вид спорта	Дата проведения	Место проведения	Главный судья
1	Шахматы	18 сентября	Шахматный клуб	Вернер А.И.
2	Кросс (юн.)	23 сентября	Стадион «Искра»	Дронов В.Я.
3	Кросс (дев.)	23 сентября	Стадион «Искра»	Дронов В.Я.
4	Армспорт	15 октября	По назначению	Рахматов А.И.
5	Волейбол (юн.)	22-27 ноября	Математический ф-т	Куманцова Е.С.
6	Волейбол (дев.)	29 октября – 3 ноября	Математический ф-т	Куманцова Е.С.
7	Настольный теннис	12–17 ноября	Гл. корпус МГПУ	Платонова Н.В.
8	Дартс	5–6 декабря	Гл. корпус МГПУ	Русанов Г.М.
9	Лыжные гонки	16 февраля	По назначению	Дронов В.Я.
10	Баскетбол (юн.)	25 февраля – 1 марта	Математический ф-т	Шатров В.В.
11	Баскетбол (дев.)	3–7 марта	Математический ф-т	Шатров В.В.
12	Бадминтон	17–22 марта	Ф-т Ин. яз.	Шехматов Л.М.
13	Плавание	29 марта	Бассейн СВАО	Рувинский Л.И.
14	Мини-футбол	14–19 апреля	По назначению	Мусралиев К.И.
15	Многоборье	12–17 мая	Стадион «Искра»	Митюшкина Л.А.

Приложение № 19

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
Высшего образования
Московский городской педагогический университет
Факультет изобразительных искусств

РЕФЕРАТ
на тему: «**Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)**»

Выполнила: за 3 семестр 2010–2011 учебного года
студентка 2 курса 1.1.2 группы Ланская Ю.Ю.
Преподаватель: Ф.И.О.

Москва – 2016

Приложение № 20

Таблица оценки знаний теоретического курса по критериям Герасимовой Н.А.

Оценка	Критерии	Балл
Отлично	Полное раскрытие содержания материала в объёме программы; чётко и правильно даны определения, верно использованы научные термины; свободное владение материалом в объёме программы и оперирование знаниями из смежных дисциплин; умение точно и полно самостоятельно сформулировать выводы по пройденному материалу.	15
Хорошо	Раскрытие основного материала; в основном правильно использованы понятия и научные термины; допущены незначительные нарушения в логическом изложении материала; недостаточное владение дополнительным материалом; умение сформулировать выводы по пройденному материалу с помощью преподавателя.	10
Удовлетворительно	Неполное раскрытие содержания изучаемого материала и непоследовательное, фрагментарное изложение; недостаточно полное использование понятийного аппарата и научных терминов, приводящих к ошибкам; отсутствие владением дополнительным материалом; неумение сформулировать выводы по пройденному материалу.	5

Приложение № 21

Таблица оценки спортивно-технической подготовки студентов

Семестр	Тест	Результат	Балл
I	Волейбол – переда мяча самому себе сверху и снизу по 10 раз.	16 передач	5
		18 передач	10
		20 передач	15
II	Баскетбол – тестируемый студент выполняет ведение мяча от центральной линии к щиту с броском в кольцо и ведение обратно по 3 раза за 21–23 с для юношей и 26–28 с для девушек.	1 попадание	5
		2 попадания	10
		3 попадания	15
III	Волейбол – подача мяча через сетку в шесть зон.	4 попадания	5
		5 попаданий	10
		6 попаданий	15
IV	Баскетбол – последовательные передачи мяча в мишень диаметром 35 см, расположенную на высоте 2 м от пола, с расстояния 3 м для юношей и 2 м для девушек выполняются по сигналу в максимальном темпе.	22 – юн., 19 – дев.	5
		24 – юн., 21 – дев.	10
		26 – юн., 23 – дев.	15
V	Волейбол – тестируемый студент выполняет прямой нападающий удар из зоны 4 в зоны 1 и 5 по 10 раз в каждую, после передачи мяча ассистентом из зоны 3.	5 попаданий	5
		7 попаданий	10
		10 попаданий	15
VI	Баскетбол – тестируемый студент выполняет последовательно по 5 бросков с четырёх точек, слева и справа от щита, на расстоянии 4 метров и со штрафной линии.	10 – юн., 9 – дев.	5
		15 – юн., 14 – дев.	10
		20 – юн., 19 – дев.	15

Приложение № 22

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины			Мужчины		
	Оценка в очках					
	3	2	1	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: – бег 100 м (сек)	17,0	17,9	18,7	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); – подтягивание на перекладине (кол-во раз)	40	30	20	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: – бег 2000 м (мин, с) – бег 3000 м (мин, с)	11,40	12,10	12,35	13,20	14,00	14,50
4. Тест на гибкость: Стоя на гимнастической скамейке наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	15	10	5	10	5	0
5. Тест на координацию движений: – челночный бег 8×10 м (с)	22,9 и менее	24,9–23,0	27,0–25,0	20,4 и менее	21,9–20,5	23,5–22,9

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для женщин руки на упоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учёта времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
6. Упражнение с мячом.
7. Упражнение на гибкость.
8. Упражнение со скакалкой.

Перечень контрольных упражнений и результатов для оценки выполнения определяет преподаватель с учётом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья студентов.

Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Тесты для женщин	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, с)	19,50	20,30	21,20	22,20	23,00
2. Бег на лыжах: – 3 км (мин, с) – 5 км (мин, с)	 18,00 31,30	 19,00 33,00	 20,00 34,33	 20,30 36,30	 21,30 38,00
3. Плавание: – 50 м (мин, с) – 100 м (мин, с)	 0,55 2,20	 1,05 2,50	 1,16 3,10	 1,30 3,42	 б/в б/в
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	165	155	145
5. Прыжки: – в длину с разбега (см), – в высоту с разбега (см)	 360 115	 345 110	 320 105	 295 100	 275 95
6. Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во раз)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	2
Тесты для мужчин	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, с)	21,45	22,45	23,45	25,00	26,00
2. Бег на лыжах: – 5 км (мин, с) – 10 км (мин, с)	 23,50 50,00	 25,15 52,00	 26,45 55,00	 28,00 58,00	 29,00 60,00
3. Плавание: – 50 м (мин, с) – 100 м (мин, с)	 40,0 1,45	 44,0 1,55	 48,0 2,05	 57,0 2,20	 б/в 2,40
4. Прыжки в длину с места (см)	245	235	230	225	215
5. Прыжки: – в длину с разбега (см), – в высоту с разбега (см)	 470 140	 450 135	 430 130	 410 125	 390 120
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	9	7	5	3	2

Таблица показателей физической подготовленности студентов по сумме очков 5 контрольных упражнений

Оценка общей физической подготовленности студента	Балл	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
«Удовлетворительно»	10	6	7	7	8	8	9
«Хорошо»	20	9	10	10	11	11	12
«Отлично»	30	12	13	13	14	14	15

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

I семестр

Основная

1. Буянов В.Н. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I-III курсов): Учебное пособие / В.Н. Буянов, И.В. Перевезенцева. – Ульяновск: УлГТУ, 2011.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. – М., 2007.

3. Караулова Л.К. Физиология: Учебное пособие / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М. М. Расулов. – М.: Академия, 2009.

4. Родионова И.А. Физическая культура для I курса: Учебно-методическое пособие. – М.: МГПУ, 2010.

5. Филимонова С.И. Физическая культура: Учебник для студентов нефизкультурных вузов / С.И. Филимонова. – М.: КНОРУС, 2013.

6. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин. – Иркутск: ИрГТУ, 2012.

Дополнительная

1. Блеер А.Н. Терминология спорта: Толковый словарь-справочник: более 10 000 терминов // А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Академия, 2010.

2. Бондаренко М.Г. Шиатсу: Учебное пособие. – М.: Эксмо пресс, 2010.

3. Грудницка Н.Н. Оздоровительный фитнес: Учебное пособие. – Ставрополь: СГУ, 2011.

4. Груздев В.А., Груздев А.Н. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: Методические разработки. – Тамбов: ТГТУ, 2007.

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов. – М.: Гардарики, 2007.

6. Капилевич Л.В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич, В.И. Андреев. – Томск: ТПУ, 2009.

7. Келли Л. 9 способов хорошего самочувствия. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

8. Коваленко Т.Г., Смеловская Е.Л., Агафонова Л.В. Основы здорового образа жизни и регулирование работспособности студентов: Учебное пособие. – Волгоград: ВолГУ, 2002.

9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – М.: Либрика, 2009.

10. Нечунаев И.П. Плавание, спортивная тренировка, история спорта // П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2013.

11. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке лёгкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002.

12. Психология физической культуры и спорта / Под ред. А.В. Родионова. – М.: Академия, 2010.

13. Фокин В.Н. Современный курс массажа. – М.: Гранд-Фаир, 2011.

14. Шамшина Н.В. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: Методические указания / Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова, Е.А. Гаврилова. – Тамбов: ТГТУ, 2010.

II семестр

Основная

1. Айдаркин Е.К., Иваницкая Л.Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии: Учебное пособие. – Ростов н/Д: ЮФУу, 2008.

2. Бойцова Т.Л., Бисеров В.В., Рукина И.В. Основной курс лекций по предмету Физическая культура: Учебное пособие. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009.

3. Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. Валеология: Учебно-методический комплекс. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008.

4. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: Учебное пособие. – М.: Владос, 2015.

5. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: Учебное пособие. – М.: Академия, 2008.

6. Шурыгина Ю.Ю. Научно-практические основы здоровья: Учебное пособие. – Улан-Удэ: ВСГТУ, 2009.

Дополнительная

1. Айзман Р.И. Здоровье населения России медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. – Новосибирск: НЦС, 2009.

2. Бордовская Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб.: Питер, 2011.

3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов.– М.: Флинта: Наука, 2008.

4. Денисенко В.А., Иванов Н.Т. Самоконтроль физического состояния студента: Методическое пособие. – АСОУ, 2010.

5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие. – М.: ГЭОТАР–Медиа, 2012.

6. Каклимов А.Ф., Бомин В.А., Шохирев В.В. Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010.

7. Калюжный Е.А., Маслова В.Ю., Михайлова С.В., Напреев С.Г., Ниретин Н.И., Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. – Арзамас: АГПИ, 2009.

8. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: Учебно-методическое пособие. – М.: МГПИ, 2010.

9. Норбеков М.С. Опыт дурака или ключ к прозрению. – М.: АСТ, 2010.

10. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Кнорус, 2012.

11. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи: Учебное пособие. – М.: МГСУ «Союз», 2000.

12. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. – М.: Педагогическое общество России, 2009.

III семестр

Основная

1. Буянов В.Н. Физическая культура и спорт / сост. В.Н. Буянов, И.В. Перевезенцева. – Ульяновск: УлГТУ, 2011.

2. Васькина Г.Е. Теория физической культуры и спорта: Методические рекомендации к контрольным и курсовым работам. – Владивосток: МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009.

3. Войткевич И.Н. Теоретические основы знаний по физической культуре: Учебное пособие. – Томск: ТПУ, 2009.

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Родионова И.А. Физическая культура для II курса: Учебно-методическое пособие. – М.: МГПУ, 2011.

Дополнительная

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие. – М.: Академия, 2005.

2. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник для вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.

4. Ивкова Т.П. Волейбол: Учебно-методическое пособие. – Минск, 2008.

5. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе / Учебно-методическое пособие. – М.: Советский Спорт, 2014.

6. Лахов В.И., Сечкин В.Л., Коваль В.И. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.

7. Литвинов С.А. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по традиционному каратэ: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2010.

8. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 2010.

9. Перевезева И.В. Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины «Физическая культура» для студентов I-III курса: Учебное пособие. – Ульяновск: УлГТУ, 2009.

10. Спортивные игры: правила, тактика, техника / серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Феникс, 2004.

11. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): Учебное пособие. – М.: Илекса, 2009.

12. Шарабчиев Ю.Т., Дудина Т.В. Показатели здоровья в цифрах и фактах: Справочник. – М.: Книжный дом, 2004.

IV семестр

Основная

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2002.

3. Физическая культура: Учебник / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. – СПб.: Политехн. Ун-т, 2009.

4. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.

Дополнительная

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
3. Григоревич В.В. Организация и судейство соревнований по баскетболу: Учебно-методическое пособие. – Гродно, 2002.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВолГу, 2003.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
6. Коурова О.Г., Максутова Г.Н. Краткий практикум по физиологии человека: Учебное пособие. – Челябинск: ЮУрГУ, 2006.
7. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2010.
8. Макаров А.Г., Сорокин С.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: Учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2008.
9. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. – М.: Советский спорт, 2009.

V семестр

1. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006.
2. Каракумова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Академия, 2012.
3. Кермани Кей Аутогенная тренировка. – М: Эксмо, 2005.
4. Мазутов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой: учебное пособие. – Уфа: Нефтегазовое дело, 2011.
5. Свами Муктибодхананда Хатка-Йога прадипика. – Нижний Новгород: Деком, 2013.

VI семестр

1. Аксенова О.В. Производственная гимнастика, производственная гимнастика для офисных работников: методические указания. – Новосибирск: СГГА, 2012.
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Академия, 2003.

3. Голубева Г.Н., Ионова А.А., Матвеева Е.А. Производственная физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Набережные челны: КамГИФК, 2003.

4. Каравашкина О.В. Профессионально-прикладная подготовка студентов: учебно-методическое пособие. – М.: МГПУ, 2011.

5. Мазутов Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие. – Уфа: Изд-во «Нефтегазовое дело», 2011.

6. Поляков А.Ю. Составление комплексов утренней и производственной гимнастики для студентов 1, 2 курсов: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура». – Октябрьский: УГНТУ, 2011.

7. Пустовой А.П., Скачков Н.Г., Царева М.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ГТУРП, 2008.

8. Суворов Ю.А., Платонова В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006.

3.2. Интернет ресурсы

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ – http:minstm.gov.ru

2. Российский Студенческий Спортивный Союз – http:www.studsport.ru

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». – http: www.infosport.ru

4. Российские научные журналы – E-LIBRARY.ru.

В мае 2016 года учебное пособие «**Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы»** стало Лауреатом Всероссийской выставки-презентации учебно-методических изданий Российской Академии Естествознания (РАЕ), ему было присвоен Национальный сертификат качества № 01607 (30.05.2016) в номинации «Лучший информационный проект». Автору присвоено почётное звание «ЗАСЛУЖЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ НАУКИ И ТЕХНИКИ».

Учебное издание

Литвинов Сергей Анатольевич

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ
ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Учебное пособие для студентов высших образовательных учреждений физической культуры и спорта

9 785913 273987

Компьютерный набор, корректура
и форматирование автора
Технический редактор Кулакова Г.А.
Подписано в печать 19.07.2016
Бумага офсетная.
Гарнитура NewtonC
Формат 60×84 1/16
Печать трафаретная. Печ. л. 22,63.
Тираж 500 экз. Заказ № 027-16.

Отпечатано в типографии ИД «Академия Естествознания»,
440026, г. Пенза, ул. Лермонтова, 3