**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

*проведения занятия по физической культуре.*

«*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».*

**Дата: *16.04.2020***

**Группа: *921***

**Занятие:** *21*

**Тема**: *2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.*

**Цель занятия:** *- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.*

**Задачи занятия:** *- обучение студентов элементам легкой атлетики, совершенствование необходимых двигательных навыков, использование их, в повседневной деятельности;*

*- развитие основных физических качеств и естественных способностей;*

*- воспитание морально-психологических качеств и устойчивости к современным условиям жизни.*

**Литература**: *Учебник «Физическая культура» 10-11классы. Базовый уровень (учебник для общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва. Просвещение 2014).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Содержание занятия*** | ***Время*** | ***Организационно – методические указания*** |
| **Подготовительная часть – 7 мин.** | | | |
| ***1*** | Построение, проверка студентов. | **1** | *Группа построена в одношереножном строю. Проверить студентов, отметить отсутствующих.* |
| ***2*** | Доведение задач занятия. | **1** | *Довести цели и задачи занятия.* |
| ***3*** | Доведение ИОТ и БЖД. Контроль ЧСС. | **1** | *Кратко ознакомить студентов с ИОТ и БЖД.*  *Дать команду на контроль ЧСС* |
| ***4*** | Ходьба,бег,общеразвивающие упражнения. | **4** | *Провести разминку. Ходьба,бег в колонну по одному по периметру стадиона, упражнения в движении. Перестроить студентов в колонну по четыре, разомкнуть, выполнить общеразвивающие упражнения для различных групп мышц.* |
| **Основная часть – 34 мин.** | | | |
| ***1*** | Безопасность жизнедеятельности при метании; биомеханические основы техники метания. | **6** | *Группа находится в одношереножном строю. Рассказать и объяснить безопасность жизнедеятельности при метании; биомеханические основы техники метания.* |
| ***2*** | Удержание гранаты. | **8** | *Группа находится в двухшереножном строю. Рассказать, показать и объяснить технику удержания гранаты.*  *Выполнить упражнения по 5-7 раз. Постоянный контроль за студентами во время бега.* |
| ***3*** | Разбег. | **12** | *Группа находится в двухшереножном строю. Рассказать, показать и объяснить технику разбега при метании гранаты.*  *Выполнить упражнение по 5-7 раз. Постоянный контроль за студентами во время бега.* |
| ***4*** | Заключительная часть разбега, финальные усилия. | **8** | *Рассказать, показать и объяснить технику заключительную часть разбега, финальные усилия при метании гранаты. Провести тренировку. Постоянный контроль за студентами.* |
| **Заключительная часть - 4 мин.** | | | |
| ***1*** | Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц и дыхание. | **3** | *Группа находится в колонне по одному. Медленный бег, ходьба по периметру стадиона, упражнения на расслабление мышц и восстановлении дыхания, Провести измерение ЧСС.* |
| ***2*** | Подведение итогов урока, постановка задач на самосовершенствование. | **1** | *Подвести итоги занятия, довести оценки. Отметить лучших, указать на недостатки. Дать задание для самостоятельной работы.* |

***Преподаватель дисциплины «Физическая культура» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.М. Биховец/***

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

*проведения занятия по физической культуре.*

«*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».*

**Дата: *16.04.2020***

**Группа: *921***

**Занятие:** *22*

**Тема**:  *Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения.* ***ЗАЧЕТ.***

**Цель занятия:** *- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.*

**Задачи занятия:** *- обучение студентов элементам легкой атлетики, совершенствование необходимых двигательных навыков, использование их, в повседневной деятельности;*

*- развитие основных физических качеств и естественных способностей;*

*- воспитание морально-психологических качеств и устойчивости к современным условиям жизни.*

**Литература**: *Учебник «Физическая культура» 10-11классы. Базовый уровень (учебник для общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва. Просвещение 2014).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Содержание занятия*** | ***Время*** | ***Организационно – методические указания*** |
| **Подготовительная часть – 7 мин.** | | | |
| ***1*** | Построение, проверка студентов. | **1** | *Группа построена в одношереножном строю. Проверить студентов, отметить отсутствующих.* |
| ***2*** | Доведение задач занятия. | **1** | *Довести цели и задачи занятия.* |
| ***3*** | Доведение ИОТ и БЖД. Контроль ЧСС. | **1** | *Кратко ознакомить студентов с ИОТ и БЖД.*  *Дать команду на контроль ЧСС* |
| ***4*** | Ходьба,бег,общеразвивающие упражнения. | **4** | *Провести разминку. Ходьба,бег в колонну по одному по периметру стадиона, упражнения в движении. Перестроить студентов в колонну по четыре, разомкнуть, выполнить общеразвивающие упражнения для различных групп мышц.* |
| **Основная часть – 34 мин.** | | | |
| ***1*** | Совершенствование техники эстафетного бега. | **7** | *Группа находится в одношереножном строю. Рассказать и объяснить технику эстафетного бега. Провести экспресс опрос студентов.* ***ЗАЧЕТ.*** |
| ***2*** | Техника низкого старта, стартового ускорения. | **7** | *Группа находится в двухшереножном строю. Рассказать, показать и объяснить технику низкого старта, стартового ускорения.* *Выполнить упражнения по 5-7 раз. Постоянный контроль за студентами во время бега.* |
| ***3*** | Техника бега по дистанции, бег по виражу. | **7** | *Группа находится в двухшереножном строю. Рассказать, показать и объяснить технику бега по дистанции, бега по виражу.*  *Выполнить упражнение по 5-7 раз. Постоянный контроль за студентами во время бега.* |
| ***4*** | Техника передачи эстафетной палочки. | **7** | *Рассказать, показать и объяснить технику передачи эстафетной палочки. Провести тренировку. Постоянный контроль за студентами.* ***ЗАЧЕТ.*** |
| ***5*** | Техника финиширования, специальные упражнения. | **6** | *Рассказать, показать и объяснить* *технику финиширования и специальные упражнения. Провести тренировку.* ***ЗАЧЕТ.*** |
| **Заключительная часть - 4 мин.** | | | |
| ***1*** | Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц и дыхание. | **3** | *Группа находится в колонне по одному. Медленный бег, ходьба по периметру стадиона, упражнения на расслабление мышц и восстановлении дыхания, Провести измерение ЧСС.* |
| ***2*** | Подведение итогов урока, постановка задач на самосовершенствование. | **1** | *Подвести итоги занятия, довести оценки. Отметить лучших, указать на недостатки. Дать задание для самостоятельной работы.* |

***Преподаватель дисциплины «Физическая культура» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.М. Биховец/***