**Аннотация**

В наше время все больше возникает беспокойство физического здоровья школьников и подростков, которые до и после окончания школы, техникумов практически не интересуются своим физическим состоянием. Данные занятия способствуют повышению физического развития и изменения состояния здоровья юношей.

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**по физической культуре**

**Раздел: Атлетическая гимнастика**

**Преподаватель: Мазжерина О.Б.**

Дата проведения: 25.03.15г., группа – АМ-131.

Место проведения: гимнастический зал;

Инвентарь: гимнастическое оборудование, гимнастические маты.

Продолжительность занятия: 45 минут

Тема занятия: «**Висы и упоры».**

Цель: Приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи занятия:

1. Формирование у студентов умение использовать знания  в области физической культуры  для развития двигательных способностей.

2. Содействие укреплению здоровья,  развитию координационных способностей, терпеливости, целеустремленности, коммуникативных качеств.

3. Развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость).

4. Способствовать воспитанию морально волевых качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Учебный материал** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1 | 3 | 4 | 5 |
| Подготовительная часть  5 мин | Построение, приветствие, сообщение задач урока.  О.Р.У. в движении:  1. Ходьба на носках, руки подняты вверх.  2. Ходьба на пятках, руки сцеплены в замок.  3.Ходьба с круговыми вращениями прямыми руками (вперед, назад).  4. Бег.  5. Скрестный бег.  6. Ходьба с восстановлением дыхания.  7. Ходьба на руках в парах «Тачка»  8. Ходьба на восстановление дыхания. | 30 сек.  5 мин. | Проверить форму студентов, самочувствие  По периметру спортзала в колонне по одному  Выполнять упражнение поточно, соблюдая дистанцию 1 м.  1. Высоко подняться на носки.  2. Спина прямая  3.Упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  4. В среднем темпе.  5. Голову не опускать.  6. Вдох носом, выдох через нос.  6. Спина прямая.  7. Вдох носом, выдох через нос. |
| Основная часть  35мин | Круговая тренировка:  1.Подтягивание на перекладине.  Повторим мышцы человека и их функцию:  - Двуглавая мышца плеча (сгибает руку в локтевом суставе)  - Мышцы шеи (наклоняют голову, поворачивают в стороны).  - Трапециевидная мышца (поднимает и опускает плечи).  - Дельтовидная мышца (участвует в поднимании рук вперед, в стороны, назад).  - Большая грудная мышца (приводит руки к туловищу).  2.Отжимание на брусьях.  Повторим мышцы человека и их функцию:  - Мышцы предплечья (сгибают и разгибают пальцы).  - Прямая мышца живота (сгибает туловище вперед).  - Четырехглавая мышца бедра (разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра).  - Икроножная мышца (сгибает стопу).  3.Поднимание прямых, согнутых ног на шведской стенке.  Повторим мышцы человека и их функцию:  - Мышцы задней поверхности бедра (сгибают ногу в коленном суставе).  - Наружная косая мышца (вращает и наклоняет туловище).  - Длинные спинные мышцы (разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны).  - Широчайшая мышца спины (приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь).  - Трехглавая мышца плеча (разгибает руку в плечевом суставе)  4. Лазание по канату. | 2-3 подхода с  максимальным повторением  2-3 подхода с  максимальным повторением  2-3 подхода с  максимальным повторением  2-3 подхода | Соблюдение страховки и само страховки.  1. Подтягивание без раскачек и рывков.  2. Ноги согнуть в коленях и скрестить в лодыжках.  3. Не отрывать спину от шведской стенки.  4. Запрещается начинать подъем с прыжка и спрыгивать с каната. |
| Заключительная часть 5 мин | Упражнения на восстановление дыхания. Растяжка мышц.  Построение, подведение итогов за урок, выставление оценок. | 5 мин. | Сбор инвентаря  Домашнее задание «поиск и анализ информации по разделу программы. |