**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

для студентов СКД 27 группы

**Преподаватель:**Михайлова Екатерина Владимировна

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь:** свисток, гимнастические маты, скамья для поднимания туловища отягощения блины, свисток, секундомер, набивные мячи, скамейка, карточки.

**Дата проведения:**06.05.2022

**Тема: «Общая физическая подготовка круговым методом»**

**Цель**: Развитие двигательных качеств : выносливости , ловкости , скоростно-силовых, координации.

**Задачи**:

I. Образовательная

-выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности;

- формирование на этой основе жизненно- необходимых двигательных»
умений и навыков

II. Развивающая

- ОФП (совершенствовать общую физическую подготовку для сдачи норм ГТО).

- развитие двигательных качеств скоростно-силовых, выносливости,
ловкости , координации, силы;

- профилактика искривления позвоночника;

III Воcпитательная

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических
занятиях физическими упражнениями;

воспитание нравственно этических и волевых качеств учащихся средствами физической культуры : трудолюбие , честность , уверенность в своих силах, выдержка и самообладание, сдержанность , коллективизм;

Оборудование и инвентарь:

* Гимнастические маты
* скамья для поднимания туловища
* отягощения, блины
* свисток
* секундомер
* набивные мячи
* скамейки
* карточки

Содержание урока.

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Основными задачами, решаемые в процессе ОФП, включая и самостоятельные формы организации занятий, являются:

повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма – дыхания, кровообращения, энергообеспечения;

повышение уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость - координация);

повышение адаптивных свойств организма к социально - экологическим и климатическим условиям среды обитания человека;

повышение защитных функций организма, устойчивости к психическим заболеваниям, психических напряжениям и стрессам;

обеспечение функциональной готовности человека к профессионально - прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений в виде профессиональной деятельности, повышение профессионально заданного уровня специальной работоспособности.

Планирование ОФП осуществляется на основе результатов контроля физической подготовленности занимающихся, по результатам развития основных физических качеств и включает в себя:

выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма;

 выбор величины нагрузки, ее объема и продолжительности, как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий;

**Метод круговой тренировки**

Методика круговой тренировки (КТ), материалом для которой служат в основном технически несложные упражнения, в большинстве своем имеют ациклическую структуру. Циклический характер им придается путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно, а сами движения подбирают по схеме так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на основные мышечные группы и дать достаточную нагрузку на все внутренние органы. Повторная нагрузка на следующей станции не должна задействовать с большей интенсивностью группы мышц, несущих на предыдущей станции максимальное усилие. Основу круговой тренировки составляют многократное выполнение предписанных движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. При применении круговой тренировки на занятиях необходимо индивидуализировано подбирать нагрузку, соответствующую уровню способностей и физической подготовленности каждого. Для циклического планирования используются комплексы направленные, в первую очередь, на общефизическую подготовку.

При разработке общей физической подготовки методом круговой тренировки необходимо:

1. Определить конечные цели физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести анализ упражнений, связать их с учебным материалом, учитывая их положительное и отрицательное значение для того или иного навыка.

3. Комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть занятия с учетом степени физической подготовки студентов.

4. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении физических упражнений с учетом возраста, пола и уровня физического развития.

5. Строго соблюдать последовательность выполнения и перехода с одной на другую, а также интервала между кругами.

 6. Использовать наглядные пособия.

  Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что объем смоделированного комплекса, подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, с постепенном переходом к прогрессирующим нагрузкам, с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Ход урока**

**Подготовительная часть**

Со звонком студенты заходят в зал и строятся в одну шеренгу для осмотра внешней формы, заодно староста назначает дежурного который будет сдавать рапорт.

**I. Подготовительная часть**

Построение, приветствие, рапорт, сообщение задач урока.

**Разминка**:

1. Ходьба:

- на носках, руки вверх;

- на пятках, руки за голову;

- с перекатом с пятки на носок, руки на пояс

5 мин

15 мин

1 круг

0,5 круг

0,5 круг

0,5 круг

До урока вместе с дежурными установить спортивный инвентарь.

Обратить внимание на спортивную форму, дисциплину строя.

Лопатки соединяем, голову прямо, идем без переката

Перекат выполняем активней, осанку держим прямо.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка нагрузки** | **Методические указания** |
|  | 1. Бег: обычный

- приставными шагами, руки на поясе левым (правым) боком- спиной вперед- высоким подниманием бедра- с захлестывание голени назад- прыжками левой (правой) ногой3. Ходьба4. ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движение- И.П. руки перед грудью1-2. отведение рук назад3-4. отведение рук с поворотом туловища влево5-8. тоже вправо- И.П. правую руку вверх1-2. отведение рук назад3-4. тоже с левой рукой- И.П. руки на плечи1-10. круговое движение в плечевом суставе вперед1-10 тоже назад5. ОРУ на месте- построить группу из одной шеренги в «три уступом по расчету»И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс1-2. наклон туловища влево3-4 тоже вправоИ.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу.1-2. наклон к левой ноге3-4. наклон к середине5-6. наклон к правой ноге7-8. прогибание назадИ.П. ноги вместе1-3. круговое движение в коленном суставе влево4. круговое движение с приседаниемИ.П. левая нога вперед, руки на пояс1-4. выпады на левой ноге5-8. с разворотом на правой ногеПерестроить группу в одну шеренгу**II. Основная часть.**1.Разделить студентов на пары «станции» которые будут выполнять общефизические упражнения вместе.2. Объяснить задание :1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.2.Поднимание опускание туловища из положение лежа на спине с использованием набивного мяча.3. Выпрыгивание вверх из положения упор присед.4. Поднимание опускание спины на тренажере.5. Прыжки через гимнастическую скамейку.6. Вращение блинами. Вес 15-20 кг.7. Отталкивание от гимнастической скамейки.8. Подтягивание на перекладине.9. Прыжки на скакалке.10 Передача набивных мячей | 1 круг1 круг1 круг5 мин3 подхода3 подхода5 мин3 подходана 8 счет3 подходана 8 счет3 подхода на 8 счет3 подхода25 мин1 мин30сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с230сХ30с ч\з 60 с2 | Сохраняем дистанцию,отталкиваемся вышесмотрим через левое плечо,восстанавливаем дыханиеотведение активней, спину держим прямодержать руки прямо, в локтях не сгибать, голову прямо, отведение активнейголову держать прямо, амплитуда большеКоманда: «три, два, на месте рассчитайсь!»слушаем счетнаклон активней, нужно посмотреть через локтевой сустав свои пяткиноги прямые, в коленях не сгибаем, наклон ниже, прогибание сильнейамплитуда вращения большая, приседаем нижеголова прямо, присели ниже, спину держим прямовыпады нижеКоманда: «На свои места шагом - марш!»Все упражнения выполняются в течение 30 секунд без напряга в среднем темпе. Каждый студент выбирает одному ему посильный темп упражнений. Задача: выполнять упражнения без остановки до конца контрольной времени. Если студент будет спешить и быстро делать он устанет и задание до конца не сделает, если будет медленно, то нагрузка будет недостаточной. Преподаватель говорить время вслух, чтобы студенты ориентировались, сколько времени еще выполнять упражнение.Одна стация состоит из упражнения в 2 подхода по 30 секунд отдых на восстановление организма между подходами 30 секунд между упражнениями одна минута**Приложение** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка нагрузки** | **Методические указания** |
| Заключительная часть | **III. Заключительная часть.**1. Построение, упражнение на расслабление, подведение итогов урока.2. Игра для переключения внимания: «Счет времени**3. Домашнее задание:**- дома выполнить отжимание от пола | 5 мин | Для расслабления дать задание пробежаться по залу в медленном темпе «трусцой» 3 кругаСтуденты считают про себя 30 секунд и по истечению делают шаг вперед. Выявляем самого точного учащегося. Эта игра развивает ощущение времени. |