**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) ногой  3. Ходьба  4. ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движение  - И.П. руки перед грудью  1-2. отведение рук назад  3-4. отведение рук с поворотом туловища влево  5-8. тоже вправо  - И.П. правую руку вверх  1-2. отведение рук назад  3-4. тоже с левой рукой  - И.П. руки на плечи  1-10. круговое движение в плечевом суставе вперед  1-10 тоже назад  5. ОРУ на месте  - построить группу из одной шеренги в «три уступом по расчету»  И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс  1-2. наклон туловища влево  3-4 тоже вправо  И.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу.  1-2. наклон к левой ноге  3-4. наклон к середине  5-6. наклон к правой ноге  7-8. прогибание назад  И.П. ноги вместе  1-3. круговое движение в коленном суставе влево  4. круговое движение с приседанием  И.П. левая нога вперед, руки на пояс  1-4. выпады на левой ноге  5-8. с разворотом на правой ноге  Перестроить 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 круг  1 круг  1 круг  5 мин  3 подхода  3 подхода  5 мин  3 подхода  на 8 счет  3 подхода  на 8 счет  3 подхода на 8 счет  3 подхода  25 мин  1 мин  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2  30сХ30с ч\з 60 с  2 | Сохраняем дистанцию,  отталкиваемся выше  смотрим через левое плечо,  восстанавливаем дыхание  отведение активней, спину держим прямо  держать руки прямо, в локтях не сгибать, голову прямо, отведение активней  голову держать прямо, амплитуда больше  Команда: «три, два, на месте рассчитайсь!»  слушаем счет  наклон активней, нужно посмотреть через локтевой сустав свои пятки  ноги прямые, в коленях не сгибаем, наклон ниже, прогибание сильней  амплитуда вращения большая, приседаем ниже  голова прямо, присели ниже, спину держим прямо  выпады ниже  Команда: «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 круга  Студенты считают про себя 30 секунд и по истечению делают шаг вперед. Выявляем самого точного учащегося. Эта игра развивает ощущение времени. |