САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. В.М.БЕХТЕРЕВА»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

***для преподавателей***

***практического занятия по физической культуре***

на тему: **Составление, запись и проведение комплекса общеразвивающих гимнастических упражнений**

**Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»**

Составитель: Сафиуллина Т.И.

Санкт-Петербург

2018 г.

**Содержание:**

1. Пояснительная записка ….……………………………………………стр.3
2. Тема. Цели. Задачи……….……………………………………………стр.4
3. Компетенции …………….…………………………………………….стр.5
4. Обоснование темы ……….……………………………………………стр.6
5. Виды контроля ………….……………………………………………..стр.6
6. Карта методического оснащения.…………………………………….стр.7
7. Карта материально-технического оснащения ….……………………стр.7
8. Хронокарта ……………………………………….……………………стр.7
9. Этапы планирования занятия ..……..…….………….……………….стр.8
10. Карта самостоятельной работы студентов ………………………….стр.9
11. Граф логической структуры занятия ……………………………….стр.10
12. Схема интегрированных связей……………………..…………........стр.11
13. Список используемой литературы ………………….………………стр.15
14. Приложение…………………………………………………………...стр.14

**Пояснительная записка:**

Методическая разработка составлена в соответствии с ФГОС требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности **34.02.01 «Сестринское дело»**.

Благодаря своей доступности ОРУ составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физической культуре в школах, колледжах, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении производственной гимнастики. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступным занимающимся любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется и тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки.

В государственных программах по гимнастике значительное место отводится привитию студентам профессионально-педагогических умений и навыков проведения ОРУ на уроке гимнастики. Одним из сложных моментов при подготовке урока является составление комплекса ОРУ. Прежде всего, комплексы должны составляться с учетом задач урока, возраста учащихся, части урока, для которой они предназначаются.

Так, например, комплекс ОРУ для подготовительной части урока в первую очередь должен решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части урока, задачи воспитания правильной осанки и овладения школой движения.

**Тема:** «Составление, запись и проведению комплекса общеразвивающих гимнастических упражнений».

**Время:** 90 минут.

**Место проведения занятия:** спортивный зал колледжа

**Вид занятия:** практика

**Самостоятельная работа:**

* Уметь правильно подбирать исходное положение (И.П.).
* Выполнять упражнения на 4 счета (2, 8).
* Подбирать дозировку и темп выполнения упражнения.
* Составлять индивидуальный комплекс из 6-8 упражнений.

**Цели занятия :** На базе теоретических знаний сформировать практическое умение по составлению комплекса общеобразовательных упражнений.

**Задачи:**

1. *Дидактические:*

* Дать понятие о гимнастических упражнениях общего воздействия.
* Классифицировать упражнения по их воздействию на различные мышечные группы.
* Научить подбору упражнений для составления комплекса общеразвивающих упражнений.

1. *Развивающие:*

* Способствовать развитию основных двигательных качеств.
* Развивать возможности дыхательной и сердечнососудистой системы.

1. *Воспитательные:*

* Воспитать сознательное отношение к здоровому образу жизни.
* Способствовать формированию профессиональных качеств: самостоятельность и трудолюбие, умение работать в коллективе, умение быстро реагировать на изменение ситуации, бережное отношение к инвентарю.

1. *Оздоровительные:*

* Повышать уровень двигательной активности учащихся.
* Укреплять опорно-двигательный аппарат.
* Положительно воздействовать на сердечнососудистую и дыхательную системы.

Методическая разработка практического занятия по теме: «Составление, запись и проведение комплекса общеразвивающих гимнастических упражнений» предназначена для помощи преподавателю в формировании у студентов следующих элементов компетенций:

**Общие компетенции:**

ОК2. *Обоснование выбора вида, методов и приемов решения задачи:* экспертное наблюдение; составление и проведение на группе комплекса гимнастических упражнений - студенты должны уметь самостоятельно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК4*. Поиск и получение необходимой, достаточной и достоверной информации:* реферативная работа; составление комплекса ОРУ; подбор упражнений; домашнее задание - своевременное выполнение домашних заданий освобожденными студентами по состоянию здоровья от физических нагрузок.

ОК13. *Проявление активного интереса к занятиям ФК:* Экспертная оценка, наблюдение - вести ЗОЖ, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Обоснование темы:**

Общеразвивающие упражнения имеют большое образовательное значение. Выполняя их, человек знакомится с многообразными движениями и постепенно получает правильное представление о силе, скорости, ритме, темпе и амплитуде движений. Даже самые простые, а тем более, относительно сложные упражнения, содействуют совершенствованию координации движений, сознательному овладению двигательными навыками.

Как показывает опят, при систематическом выполнении и правильной дозировке физические упражнения способствуют укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятий спортом. Они более, чем другие упражнения, могут быть использованы в качестве профилактических и корригирующих упражнений, особенно в тех случаях, когда у человека возникают те или другие отклонения в строении грудной клетки, позвоночники, ногах и т.д.

**Виды контроля**:

***Предварительный контроль знаний студентов:*** пульсометрия в начале занятия.

***Текущий контроль знаний студентов:*** изменение показаний пульса «на пике» нагрузки, наличие внешних признаков утомления; экспертное наблюдение за техникой выполнения.

***Заключительный контроль знаний студентов:*** пульсометрия, наличие внешних признаков утомления, экспертная оценка выполнение задания.

**Карта методического оснащения занятия по теме:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Необходимое количество | Имеется |
|  | Рабочая программа | 1 | + |
|  | Тематический план | 1 | + |
|  | Технологическая карта | 1 | + |
|  | Методическая разработка к уроку | 1 | + |

**Карта материально-технического оснащения занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Необходимое количество** | **Имеется в наличии** |
|  | Гимнастические коврики | 15-17 | + |
|  | Секундомер | 1 | + |
|  | Гимнастическая стенка | + | + |

**Хронокарта**

|  |  |
| --- | --- |
| Организационный момент | 2-3 мин. |
| Подготовительная часть урока | 15-20 мин. |
| Основная часть урока | 50-60 мин. |
| Заключительная часть урока | 10-15 мин. |

**Этапы планирования занятия**

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Лекция | | | |
| Дать понятие о гимнастических упражнениях. | Презентация на тему: Обучение студентов составлению и проведению комплекса общеразвивающих гимнастических упражнений | 45 мин. | См. приложение №1 |
| Подготовительная часть | | | |
| Создать у учащихся целевую установку на урок. Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. | Построение, приветствие, перекличка. Сообщение задач урока. Инструктаж по ТБ. | 2 мин. | Отметить присутствующих, обратить внимание на спортивную форму. |
| Повышение теоретических знаний студентов. | Сообщение задания для самостоятельной работы на уроке для освобожденных студентов от физ. нагрузки. | 1 мин. | Тестовое задание необходимо выполнить в течении урока. |
|  | Подсчет пульса до начала работы за 15 сек. | 1 мин. |  |
| Подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке. Развитие выносливости и координационных способностей. | Равномерный бег и разминка в движении | 2 – 2,5 мин. | Соблюдать дистанцию |
| Основная часть. | | | |
| Повышение двигательной активности учащихся, положительного воздействия на дыхательную, ССС и ОДА. Развитие координационных возможностей. | Беговые и прыжковые упражнения (поточный метод выполнения) | 5 мин. |  |
| Подвижные игры и эстафеты с изменением исходных положений (подсчет пульса за 15 сек) | 15 мин. |  |
| Общеразвивающие упражнения на месте с учетом их анатомической и физиологической направленности. | 10 мин. |  |
| Обучение подбору упражнений на различные мышечные группы | Подбор упражнений, согласно задачам комплекса. | 20 мин. | Групповая дискуссия: подбор, дозировка, темп, подсчет, команды). |
| Заключительная часть. | | | |
| Подготовить организм к следующему виду деятельности. | Перестроение группы. | 10 мин. | Контроль проводится для определения достижения цели занятия. Происходит постепенное снижение нагрузки, уменьшение ЧСС, восстановление организма. Домашнее задание (приложение №2) |
| Заключительный контроль в устной и практической формах. |
| Упражнения на восстановление дыхания и сохранение правильной осанки. |
| Подсчет пульса за 15 сек. (оценка результатов пульсометрии) |
| Подведение итогов урока, оценки, замечания, домашнее задание. |

**Карта самостоятельной работы освобожденных студентов на занятии:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Способы выполнения** | **Вопросы контроля** |
| Составить комплекс гимнастических упражнений утренней гимнастики из 8-10 упражнений на все группы мышц | Самостоятельное работа | Экспертная оценка |

**Граф логической структуры темы:**

Презентация

Общеразвивающие упражнения на месте с учетом их анатомической и физиологической направленности.

Беговые и прыжковые упражнения

Тестовые задания

Подвижные игры

**Схема интегративных связей**

**Межпредметные связи**

**Истоки Выход**

**дисциплины дисциплины**

**Внутрипредметные связи:**

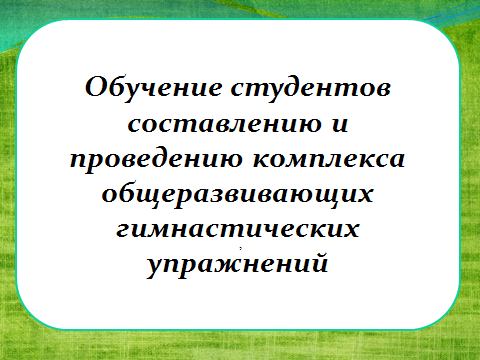
**«Исход» «Выход»**

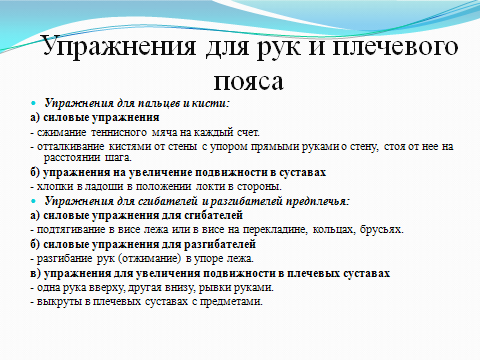
Список литературы

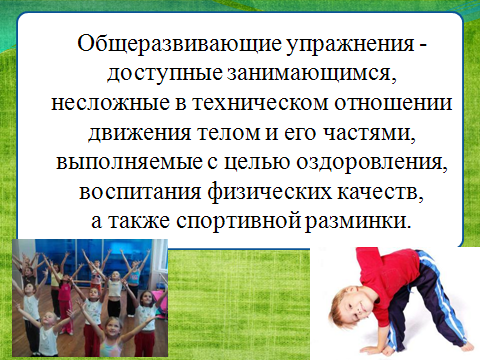
1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
2. Баршай В.М.: Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314, [1]с.: ил. — (Высшее образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. Образования / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ Академия, 2012. – 304 с.
4. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: / учебное пособие./ Л. А. Смирнова— Мн: Бел. наука, 1998 г.

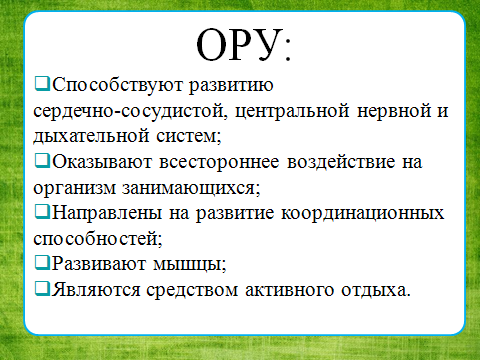
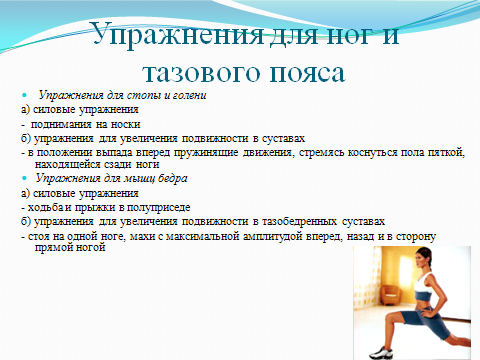
Приложение

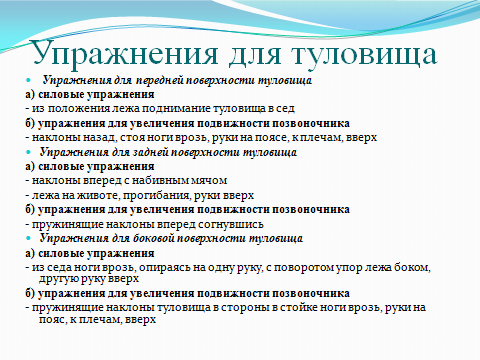
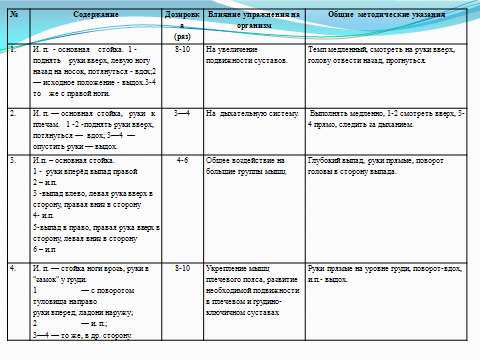
Приложение №1.

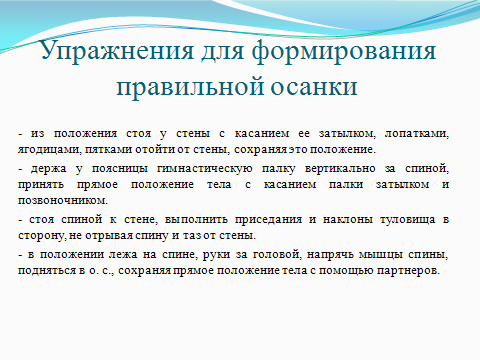
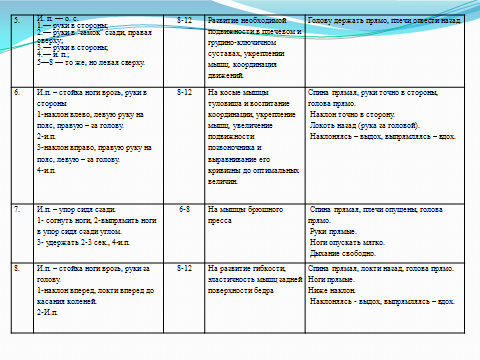
1 5

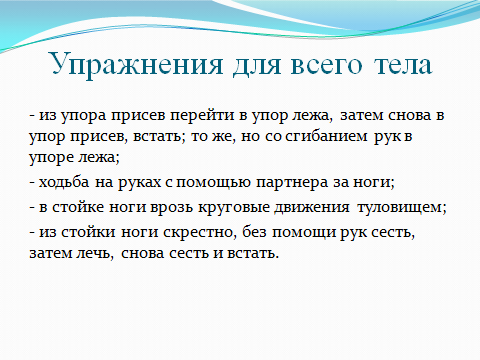
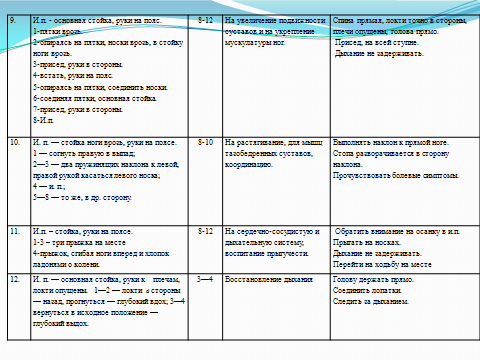
2 6 

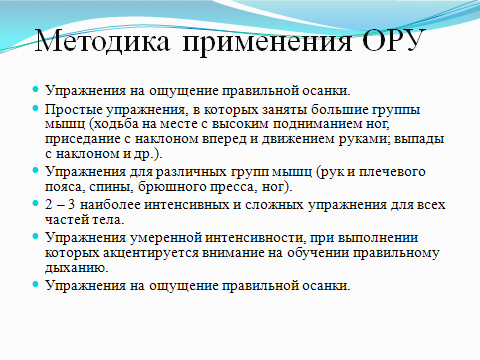
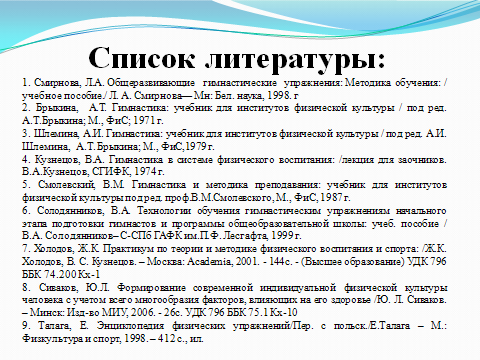
3 7

4 8

9 13

10 14

11 15

12 16

Приложение №2.

Домашнее задание

* Составить комплекс гимнастических упражнений утренней гимнастики из 8-10 упражнений. Комплекс должен включать упражнения на все основные мышечные группы.
* Добиваться его регулярного выполнения.
* Уметь провести его на учебной группе.