МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



**Открытое учебное занятие**

*по теме:*

# **"Общая физическая подготовка, упражнения на снарядах и тренажерах "**

**Разработчик: преподавателя ГБПОУ РО “РАДК”**

**Сурмач Александр Владимирович**

**(Специальность - физическая культура)**

**г. Ростов-на-Дону**

**2020 г**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОнач. методического отдела\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Чучалина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |  УТВЕРЖДАЮ зам. директора по УМР \_\_\_\_\_\_/Т.Л. Скороходова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |
| РАССМОТРЕНОна заседании цикловой комиссии«Физической культуры и ОБЖ» протокол №2 от 02.10. 2019 г. Председатель цикловой комиссии:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Т.А. Фомичева  |

разработчик: А.В. Сурмач преподаватель ГБПОУ РО «РАДК»



**«Каждый человек смолоду должен**

**заботиться о своём физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, и вести здоровый образ жизни».**

 **В.В.Путин**

1. **Введение**
2. Методическая разработка учебного занятия по ОУДБ.05 Физическая культура для изучения части программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.05. Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов.

**Тема занятия** "Тема 44. Общие развивающие упражнения типа зарядки. Упражнение на тренажерах"предназначена для формирования у студентов1 курса новых знаний в овладении техникой гимнастических упражнений, и выполнении упражнений со снарядами. Выработать навык аналитического мышления, упорядочить представления о различных физических упражнениях.

**Тип занятия:**практическое учебное занятие: закрепление и совершенствование пройденного материала.

**Вид занятия:**Общая физическая подготовка, упражнения на снарядах и тренажерах.

**Виды деятельности студентов:** выполнение упражнений под контролем преподавателя, исправление ошибок, самостоятельное выполнение упражнений на оценку.

**Образовательные задачи:**

Студенты должны

*иметь представление*:

* о упражнениях и их воздействии на различные группы мышц;
* об интенсивности и объеме физической нагрузки;

*знать:*

* способы и средства оптимального развития физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) ;
* физиологические основы физических упражнений;

*уметь:*

* использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#  **Развивающие задачи:**

* способствовать проявлению инициативы, самостоятельности;
* способствовать формированию умения работать с различными спортивными снарядами (перекладина, брусья, гири, гантели), разрабатывать индивидуальную программу для совершенствования спортивного мастерства;
* способствовать активному участию в различных видах спортивных соревнований.

# **Воспитательные задачи:**

* формирование морально-психологических качеств у студентов и повысить сплочённость студенческих коллективов;
* способствовать осознанию того, что физическая культура и спорт влияют на будущее каждого человека.

**Цели занятия:**развитие и совершенствование основных физических качеств

**Методы обучения:**групповой, фронтальный

**Формы организации учебной деятельности:**групповая.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ:

### Вход

### Выход

ГТО, обороноспособность

**Физическая культура**

ОБЖ

Экономика

Повышение качества учёбы и труда .

Обменные процессы (утомление , восстановления)

Химия

Физика

Двигательный навык

Демографическая безопасность.

Биология

Философия

Гармоничное развитие

 Участие в спортивных соревнованиях РФ

География

**Средства обучения:**Занятия проводятся на спортивной площадке и в тренажерном зале.

**Оснащение учебного занятия:**

- набивные мячи (10 шт)

- гимнастическая перекладина (3 шт)

- брусья

- наклонная доска (3 шт)

- скамья гимнастическая (4 шт)

- Тренажер многофуныйST-9071со скамьей д/пресса изогнутой и упором д/отжимания

- штанга (2шт)

- гири 16 кг (2 шт)

- гантели 10 кг (4 шт)

- баскетбольный мяч (2 шт)

**Предметные результаты обучения:**

1. выполнять упражнения на снарядах;
2. знать теорию и методику выполнения физических упражнений.
3. Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения выполняются:

- одновременно всеми студентами

- поочередно

- шеренгами

- колоннами

- потоком по одному или несколько человек

- в парах с помощью

- сменой учебных мест по кругу

**Метапредметные результаты обучения:**

1. Познавательные — анализировать, детализировать отдельные упражнения его теоретические и практические аспекты.
2. Регулятивные — ставить цель на основе своей объективной оценки физической формы.
3. Коммуникативные — полно и точно выражать свои мысли, аргументировать собственную точку зрения, вступать в дискуссию; эффективно работать в группе при решении учебной задачи.

**Личностные результаты обучения:**

1. проявлять познавательный интерес и мотивы, направленные на формирование и совершенствование физических качеств.
2. осознавать ценность физической культуры.

 **План учебного занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дидактическая структура занятия | Хронология занятия (мин.) |
| 1 | Подготовительная часть урока | 25-30  |
| 2 |  Основная часть урока | 45-50  |
| 3 |  Заключительная часть урока |  |
| Итого: | 90 |

**Подготовительная часть**

**Атлетическая гимнастика** — силовой вид спорта, который имеет несколько видов, один из которых существует под более известным названием бодибилдинг. Атлетическая гимнастика – это комплекс упражнений для развития силы, ловкости и гибкости, хотя, конечно, на первом месте в этом виде спорта — сила. Заниматься атлетической гимнастикой могут мужчины и женщины разных возрастов, имеющих любой уровень физической подготовки. Единственное условие – отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Этот вид спорта следует рассматривать, как неотъемлемое составляющее физической культуры и возможность подготовить студентов к успешному освоению учебной программы по Физической культуре ,трудовой деятельности и сдачи норм ГТО .

Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки связано с именем врача Краевого В.М. В 1885 году в Петербурге им был организован "Кружок любителей атлетики", который свою работу строил на принципах сочетания естественных движений (ходьба пешком, бег) со специально подобранными упражнениями для рук, ног и туловища, с использованием закаливающих процедур.

 Сегодня атлетическая гимнастика в РФ имеет новое направление развития. Прежде всего это связано с признанием в 1987 г. атлетизма как вида спорта и созданием самостоятельной федерации атлетической гимнастики. Соревнования проводятся по двум видам; силовому троеборью и атлетическому позированию (обязательная и произвольная программы).

**Но для занятий атлетической гимнастикой в учебных учреждениях наиболее пригодным является массово оздоровительное направление.**

1. **Ход занятия**

**I этап. Мотивационно-целевой.**

Организационный момент.

**Построение**: дежурный подаёт команду: «Равняйсь!», « Смирно!» и сдаёт рапорт преподавателю о готовности учебной группы к началу занятия.

Приветствие: «Здравствуйте товарищи студенты!»

Преподаватель обращается к студентам с информацией :

Проводит **ИМЗ (инструктаж по мерам безопасности) в ходе учебного занятия.**

**2020 год - 75 лет Победы в Великой Отечественной Войне**. Мы гордимся этой знаменательной датой. Военные годы потребовали от каждого человека высоких моральных, волевых и физических качеств, которые принесли общую победу. Эти качества были сравнимы своей мощью с оружием и снарядами. Из воспоминаний трижды Героя Советского Союза летчика-истребителя Маршала авиации Кожедуба И.И.:

**« Если бы я не занимался физическими упражнениями и спортом до войны, то я был бы сбит в первые дни войны.**

**Благодаря крепкому здоровью и высоким физическим качествам, я летал днём и ночью, дрался и побеждал.»**

**Преподаватель**:Товарищи студенты, чем же мы сегодня будем с вами заниматься? Назовите тему занятия.

**Предполагаемая деятельность учащихся**: Учащиеся формулируют тему занятия, высказывают своё мнение и задают вопросы.

**Преподаватель**: Вы правы, тема занятия: «Общая физическая подготовка, упражнения на снарядах и тренажерах».

**Выход на цель занятия**. Исходя из темы занятия, назовите цель занятия?

**Предполагаемая деятельность учащихся**: Учащиеся с помощью учителя формулируют цель занятия.

**Цель нашего занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на** развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировке, прикладных и двигательных навыков, воспитания смелости и решительности, совершенствования осанки, строевой выправки и подтянутости. Совершенствование основных физических качеств.

**II. Организационно – деятельностный этап.**

**Преподаватель**: назовите физические качества?

**Предполагаемая деятельность учащихся:** Дают определения физическим качествам.

**Сила-** это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий**.**

**Быстрота** – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью.

**Выносливость-** способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности**.**

**Гибкость-** способностью выполнять движения с большой амплитудой.

**Ловкость-** это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией

**Преподаватель:**С помощью каких упражнений развиваются физические качества? Сегодня мы с помощью представленных снарядов и тренажеров будем развивать и совершенствовать **гибкость и силу.**

 Напоминаю : существует несколько способов дозирования физических упражнений. Основными из них (по степени трудности) считается:

1 Занятия с весом ниже предельного-поднимать его максимально возможное количество раз;

2 Занятия с максимально большимвесом- 1-3 раза;

3 Занятия с весом ниже предельного - поднимать с возможно большей скоростью.

Количество повторений не более5-7 раз, в лёгком темпе.



**Приступаем к практическому занятию:**упражнения выполняются по круговой системе (3 круга), переход к снарядам осуществляется по команде преподавателя.

**-** измеряем ЧСС opt 60-70 уд/мин

- строевые и порядковые упражнениястрой, шеренга, колонна, фронт, тыл, дистанция , интервал, направляющий.

- ходьба, бег ,ОРУ.

**Гимнастические упражнения.**

**(Выполняются упражнения с музыкальным сопровождением)**

а) на гимнастической стенке

- приседания с партнером на плечах 5 раз



- и.п. стоя у стенки на расстоянии ,наклониться вперёд руки на опоре 4-6 раз



б) на гимнастической скамье

- отжимания в упоре от скамьи( грудью касаться скамьи)



в) И. П. стоя, ноги на ширине плеч сгибание, разгибание рук с гантелями 8 кг - 5 раз на каждую руку.



г) висы и вольные упражнения на перекладине

- подтягиванияна перекладине 5 раз



- поднятие ног к перекладине 5 раз

д) упоры и махи на брусьях

- отжимания на брусьях 5 раз

-прохождение в упоре на руках

е) броски набивных мячей в парах и тройках с перемещением

**Силовые упражнения**

а) жим штанги лёжа

-из положения лёжа на скамье широкий хват, касание грифом штанги груди обязательно, вес min. 5 раз



б) и.п. стоя, ноги на ширине плеч рывок гири одной рукой 16 кг 5 раз, свободная рука не касается туловища



в) и.п. стоя, ноги на ширине плеч сгибание, разгибание рук с гантелями 8 кг

г) подъём туловища на наклонной доске 10 раз

д)упражнения на тренажёре

-тяга блока к груди 5 раз, вес min

- и.п. сидя на скамейке тренажера сгибание и разгибание рук со штангой 5 раз, вес min.

ж) ходьба, восстановление дыхания ,проведение пульсометрии

opt 70 - 80 уд/ мин

**Примечание:** после выполнения каждого комплекса упражнений, производится визуальный контроль студентов (окрас кожи, частота дыхания, характер потоотделения) и ЧСС:

- min< 120 уд/мин

- opt 130-150 уд/ мин

- max> 150 уд/ мин

**Выводы учащихся о ходе учебного занятия:**

1. В зависимости от целей и задач, стоящих перед занимающимися физические упражнения стали иметь преимущественную направленность **на воспитание силовых способностей**, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.

2. Физические упражнения стали полезны, когда мы их выполнили с учётом возраста, возможностей. Следовательно каждое упражнение имело вполне конкретный конечный эффект.

 **Преподаватель**: Кто знает, что такое ГТО и его задачи?

**Предполагаемая деятельность учащихся:** Выдвигают свои версии задач которые решает комплекс.

**Преподаватель**:Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс **«Готов к труду и обороне» (ГТО)** — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Научные исследования показали, что в образовательных учреждениях,где регулярно проводятся планово ученые занятия и действуют спортивные секции, освоение учебной программы студентами увеличивается **более чем на 20%.**

**Предполагаемая деятельность учащихся**: Выдвигают варианты индивидуальной программы занятий, в зависимости от возраста и физического развития.

**Вывод учащихся с помощью учителя:** сегодня действительно важно говорить и знать о проблемах физического развития населения. От уровня его развития зависит обороноспособность Российской Федерации, профессиональные компетенции гражданина 21 века и качество жизни населения.

**III. Рефлексия.**

- Достигли ли мы с вами цель, которую ставили перед собой в самом начале занятия?

- Понравился ли вам урок?

- Кто был наиболее активен и убедителен?

- Какие трудности вы испытали? На каком этапе занятия их было больше всего?

**IV. Оценивание.**

Вот и к концу подошел урок,

Нам подводить пора итог.

Спасибо за работу, товарищи студенты,

А я поставлю вам оценку.

( Учитель выставляет оценки с учётом качества выполнения практических упражнений и устных ответов).

**V. Домашнее задание.**

1. Разработать индивидуальную программу занятий на развитие силы.

2. Комплекс гимнастических упражнений №1 с гимнастической палкой.

3. Комплекс гимнастических упражнений №4 – общей направленности.

4. Комплекс гимнастических упражнений №7 на гимнастической стенке.

5. Комплекс гимнастических упражнений №9 - с гантелями (комплекс А, комплекс Б).

В этом домашнем задании подобраны упражнения для развития абсолютно для всех основных мышечных групп человека. Составляя физические упражнения, следует стремиться как можно шире использовать функциональные способности всех мышечных групп, а не одной мышцы. У человека их насчитывается около 600.

**О дозировании физической нагрузки**

1.Обязательно рассчитайте нагрузку в недельном цикле примерно так:

Понедельник- 60-70%(от 100%)

Вторник- 80-90%

Среда- 100%

Четверг- 80-90%

Пятница- 60-70%

Суббота- 30-40%

Воскресенье- отдых

2.Занятие можно строить так:

**1 вариант**- способ

А) в каждом занятии нагружать абсолютно все мышечные группы (при разминке)

Б) тренировать 1-3 мышечные группы с их чередованием в недельном цикле.

Оба варианта способствуют укреплению здоровья и развитию всех физических качеств .

**2 вариант**(на другой день)

А) нагрузить другие 2-3 группы мышц

Этот способ тренировки больше подходит для тех, кто хочет иметь

**-КРАСИВУЮ ФИГУРУ ИЛИ РАЗВИВАТЬ ОСОБО ВАЖНУЮ ДЛЯСЕБЯ ГРУППУ МЫШЦ.**

**Распространенные ошибки и их причины.**

1.Однако, без совета врача его нельзя рекомендовать людям с отклонениями в состоянии здоровья.

2.Заниматься по 2 варианту-способу следует только под присмотром специалиста тренера. Иначе атлет может увлечься,

- будет выполнять упражнения только для 1-2 групп мышц.

-чем вызывает их излишнюю **гипертрофию**

**\***в ущерб другим мышцам

\*и своему здоровью

3.Не соблюдается время **основной части**, которая должна занимать от 60-80% от общего времени.

4.Не правильно **дозируется** нагрузка.

- одним из показателей ее регулирования служит ПЛОТНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ (отношение времени использования занимающимся для активной работы, к общему времени урока.

**Учебная группа уходит с места занятий со строевой песней и музыкальным сопровождением.**

**Литература:**

Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов :Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS

Миронова, Е. Н. Основы физической реабилитации : учебно-методическое пособие / Е. Н. Миронова. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 199 c.— Текст : электронный // ЭБС IPR BOOKS

Дополнительная учебная литература

Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 c. —Текст : электронный // ЭБС IPR BOOKS

Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 c. — Текст : электронный // ЭБС IPR BOOKS

Электронные библиотечные системы

ЭБС ЮРАЙТ

ЭБС «Лань»

**Результатом нашей работы должно стать осознание молодым поколением необходимости в здоровом образе жизни…**

**Усилия государства, общества, спортивного движения дают видимый результат.**

**…Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни-это успех,его личный успех.**

****

**Спорт вновь обрёл притягательный образ, что важно среди детей и молодёжи.**

****

**Выбор в пользу спорта, становится очевидной тенденцией в нашей стране.**

**Государство продолжает создавать условия для занятия физкультурой и спортом.**

**[HD](https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D1%8E%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%8F&pos=84&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Fxn--80ahclcogc6ci4h.xn--90anlfbebar6i.xn--p1ai%2Fimages%2Fupload%2F2019%2Fe41d8d61-5278-4c2b-9826-f38ac84a1a7e.JPG&from=tabbar)**[1200×800](https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D1%8E%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%8F&pos=84&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Fxn--80ahclcogc6ci4h.xn--90anlfbebar6i.xn--p1ai%2Fimages%2Fupload%2F2019%2Fe41d8d61-5278-4c2b-9826-f38ac84a1a7e.JPG&from=tabbar)

**Из Федерального закона « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №309-ФЗ**

**… ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**- воспитывает патриотизм граждан,**

**- подготавливает к защите Родины,**

**- укрепляет здоровье подрастающего поколения,**

**- а в дальнейшем трудового долголетия и счастливой жизни.**

