Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Республики Саха (Якутия)

«Финансово–экономический колледж имени И.И. Фадеева»

План-конспект открытого занятия по дисциплине

«Физическая культура»

 Тема: Специальная Физическая Подготовка.

Составитель: Стручков Степан Юрьевич

преподаватель физической культуры

ГБПОУ РС (Я) «ЯФЭК»

г. Якутск - 2019 г.

**Тема**: Специальная Физическая Подготовка.

Учебная игра: «Мини-футбол».

**Вид занятия:** Практическое

**Место проведения:** спортивный зал ЯФЭК

**Продолжительность** занятия: 90 мин.

**Группа: БО18-2**

**Цель занятия:** Формирование у студентов практических навыков упражнений по СФП.

**Задачи занятия:**

**Образовательная:** Умение выполнять технически правильно специальные упражнения по СФП

**Развивающая:** Развитие физических качеств.

**Оздоровительная:** Улучшение общефизическое состояние студентов.

**Воспитательная:** Чувства коллективизма, ответственности и взаимопомощи.

**Студент должен знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- Упражнения по закреплению и исправлению дефектов осанки;

- Механизм безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

- Правила игры Мини-футбола;

 - Управление дыхания при физических нагрузках;

**Студент должен уметь:**

**-** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- технически правильно выполнять физические упражнения;

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения его цели;

- активно включаться в общение и взаимодействие на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Методическая цель:**

Активизация комплексного совершенствования упражнений. Осуществлять самоконтроль функционального состояния организма и уровня овладения изучаемых технических упражнений.

**Воспитательная цель:**

Развитие нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, чувства коллективизма, ответственности и взаимопомощи.

**Межпредметные связи:**

ОБЖ «Техника безопасности при выполнении физических нагрузок»

**Оборудование, инвентарь:**

1. Перекладина
2. Скакалка
3. Обруч
4. Маты
5. Мяч
6. Манишки

**Структура занятия:**

1. Организационная часть З мин.
2. Целевая установка 2 мин.
3. Разминка 10 мин.
4. Основная часть 40 мин.
* Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений по СФП (круговым методом)

Учебная игра: «Мини-футбол» 25 мин.

1. Заключительная часть 5 мин.

- подведение итогов

 Практическая часть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | дозировка | Методическиеуказания |
| 1 | Организационныймомент | **5 мин.** | Следить за рапортом дежурного |
| 2 | Подготовительная часть | **10 мин** | Подготовить |
|  |  |  | организм к |
|  | 1. построение, рапорт дежурного, |  | предстоящей работе |
|  | приветствие, сообщение задач |  | Делать четкие |
|  | урока |  | повороты |
|  | Строевые упражнения: |  |  |
|  | Повороты на месте. | 2-3 раза |  |
|  | Равняйсь! |  | Смотрим прямо, |
|  | Смирно! |  | голову не опускать. |
|  | Нале-во! Напра-во! Кру­ |  | Спина прямая |
|  | гом! |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Смотрим вперед |
|  |  |  | спина прямая |
|  |  |  | Из строя не |
|  |  |  | выходить |
|  |  |  | Не сгибая в |
|  |  |  | коленях, смотрим |
|  |  |  | вперед |
|  | Беговые упражнения:-Медленном темпеБегом марш!- «Змейкой» вокруг теннисных столов.- Приставными шагами. (правым, левым боком.- Бег с крёстным шагом! (правым, левым боком).- Бег спиной вперед приставными шагами (правым, левым боком).-Бег с высоким подниманием бедра.-Бег с захлестыванием голени назад.-Постепенно переходимна ходьбуПостроение и перестроения для ОРУ- из одной шеренги в две шеренги- размыкание от направляющих влево, руки в сторону. | 1 круг 2 круга1 круг1 круг1 круг0,5 круга0,5 круга1 круг | Во время бега соблюдаем дистанцию.Из строя не выходим!Ноги согнутые в коленях.Руки в стороны!Упражнение выполняем зигзагом.Делаем вдох выдохВосстанавливаем дыханиеВ две шеренги Становись!Влево от направляющих, руки в сторону Разомкнись! |
|  | Обще развивающиеУпражнения (Проводит дежурный)1 И. П. руки на поясеНаклоны головы налево-направо, вверх-вниз2 И.П. руки на поясе, ноги на ширине плечНаклоны туловища налево-направо3 И.П, то же самоеНаклоны вперёд-назад. Руками касаясь до пола4 И.П. ноги на ширине плеч, правая рука наверху, левая рука внизуОтведение руки назад 2-2. Смена положения руки5 И.П. О.С.Приседание в свободном стилеЮноши 30 разДевушки 20 раз6 И.П. упор лежаСгибание-разгибание рукиЮноши 20 разДевушки 10 разСпецгруппа 5 раз7 И.П, О.С.Прыжки вверх в свободном стиле50-60 раз8 Ходьба на месте | **5-7 мин**5-6 р5-6 р5-6 р5-6 р30 сек30 сек30 сек30 сек | Осанку держим прямо. Наклоны выполняются медленноСтараемся наклоны выполнить полностьюНаклоны выполняются глубжеТуловище держим прямоКаждый считает свои приседанияСтараемся выполнить упражнение полностьюМеняем стили прыжковВосстанавливаем дыхание |
|  3. | Основная частьБеговые упражнения:Приставными шагами правым и левым боком.С крёстным шагомБег с высоким подниманием бедра.Бег захлествованием голени назад.Бег с прямыми ногами в перед. ОФП (круговой метод)1. Построение в одну шеренгу. Равняйсь! Смирно! По 5 рассчитайсь!
2. Работа по станциям: время выполнения упражнений 30 сек. Отдых 30 сек.3 круга. После каждого круга 1 мин отдыха.

 а. Станция:«Прыжки на скакалках»б. Станция «Отжимание» в. Станция «Пресс»г. Станция «Приседание»д. Станция «Обруч»1. Построение в одну шеренгу.

Учебная игра Мини-футбол. | **40 мин**5 мин5 мин1 мин.1мин1 мин1 мин1мин.**25 мин** |  Объяснить правильность выполнения упражнения. Любые разновидности прыжков.Сгибание разгибание рук в упоре лежа от низкой перекладины. (девушки), от пола (юноши).Сгибание разгибание туловища из положения лежа, руки за голову.Стойка руки за голову, сгибание разгибание ног.Вращение обруча в правую и левую сторону.Объяснить правила игры. |
|  4. | Заключительная часть ПостроениеПодведение итогов занятияОрганизованный уход из зала | **5- мин** | Урок закончен: До свидания! |