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 | Методические  указания |
| 1 | Организационный  момент | **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 темпе  Бегом 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 переходим  на ходьбу  Построение и перестроения для ОРУ  - из одной шеренги в две шеренги  - размыкание от направляющих влево, руки в сторону. | 1 круг  2 круга  1 круг  1 круг  1 круг  0,5 круга  0,5 круга  1 круг | Во время бега соблюдаем дистанцию.  Из строя не выходим!  Ноги согнутые в коленях.  Руки в стороны!  Упражнение выполняем зигзагом.  Делаем вдох выдох  Восстанавливаем дыхание  В две шеренги Становись!  Влево от направляющих, руки в сторону Разомкнись! |
|  | Обще развивающие  Упражнения (Проводит дежурный)  1 И. П. руки на поясе  Наклоны головы налево-направо, вверх-вниз  2 И.П. руки на поясе, ноги на ширине плеч  Наклоны туловища налево-направо  3 И.П, то же самое  Наклоны вперёд-назад. Руками касаясь до пола  4 И.П. ноги на ширине плеч, правая рука наверху, левая рука внизу  Отведение руки назад 2-2. Смена положения руки  5 И.П. О.С.  Приседание в свободном стиле  Юноши 30 раз  Девушки 20 раз  6 И.П. упор лежа  Сгибание-разгибание руки  Юноши 20 раз  Девушки 10 раз  Спецгруппа 5 раз  7 И.П, О.С.  Прыжки вверх в свободном стиле  50-60 раз  8 Ходьба на месте | **5-7 мин**  5-6 р  5-6 р  5-6 р  5-6 р  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Осанку держим прямо. Наклоны выполняются медленно  Стараемся наклоны выполнить полностью  Наклоны выполняются глубже  Туловище держим прямо  Каждый считает свои приседания  Стараемся выполнить упражнение полностью  Меняем стили прыжков  Восстанавливаем дыхание |
| 3. | Основная часть  Беговые упражнения:  Приставными шагами правым и левым боком.  С крёстным шагом  Бег 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 мин  5 мин  1 мин.  1мин  1 мин  1 мин  1мин.  **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  Построение  Подведение итогов занятия  Организованный уход из зала | **5- мин** | Урок закончен: До свидания! |