Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение

«Калачевский техникум-интернат»

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации



|  |
| --- |
|  |
| План–конспект открытого урока**Дисциплина: «Физическая культура»****Тема: «Развитие выносливости с применением кроссовой подготовки»**  |
|  |
|  |
|  |
| **Преподаватель: Димитрова Л.А.** |
|  |

Группа БУХ 31 3курс

 дата

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

**УРОК № 8**

Тема занятия: Кроссовая подготовка

Цели занятия:

*Образовательные:*

-формирование умений анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, в активной жизнедеятельности;

-закрепление навыков ходьбы и бега по пересеченной местности

*Развивающие*:

-развитие скоростно-силовой подготовки

 *Воспитательные:*

- научить: вести здоровый образ жизни; физическому самосовершенствованию, физическому воспитанию, физическому развитию

Вид занятия: Совершенствование умений и навыков.

Метод проведения: практическое занятие

 Квалификационные Требования (в соответствии с Государственным образовательным стандар­том среднего профессионального образования):

**Студент должен:**

***знать:*** технику ходьбы и бега по пересеченной местности

уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни

**Междисциплинарные связи:** Физика: «Скорость, ускорение». **Внутрипредметные связи:** №3 Техника бега по дистанции

№4 Техника стартов. Специально беговые и прыжковые упражнения

№7 Толкание ядра. Кросс

 **Оборудование:** секундомер, мячи, скакалки, сетка в/б, бадминтон

**Основные понятия**. Кросс*. Кроссовая подготовка. Скоростно - силовая подготовка, выносливость (приложение 1).*

Место проведения: спортивная площадка, парковый лес

1.Организационный момент:

* приветствие;
* подготовка спортивной площадки к работе;
* наличие студентов.

2. Мотивация учебной деятельности.

Сообщение темы, цели занятия. Использование знаний в профессиональной области.

3. Инструктаж: Инструктаж по порядку выполнения видов работы

4. Самостоятельная работа по выполнению заданий.

Система упражнений (упражнения для изучения материала, приобретения знаний, умений и навыков).

 5.Сообщение домашнего задания.

Упражнения с отягощением

**Литература, используемая педагогом:**

1. Лаптев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 1991.
2. Коваленко В.А. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред.. - М.: изд-во АСВ, 2000.
3. И.А.Степанченок, А.С.ХоменковВ.М. Ягодин «Легкая атлетика» ФиС, М.1959
4. Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах. M.:2005 3 изд.
5. Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Основы здорового образа жизни студента.// Среднее профессиональное образование, 1995 - № 4,5,6; 1996 - № 1,2,3.
6. **рекомендуемая для студентов:**
7. Бароненко В.А. Рапопорт Л.А «Здоровье и физическая культура студента».Учебное пособие, изд.2-е перераб.М.: Альфа – М;ИНФРА-М, 2009
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.П., Погадаев Г.И. «Физическая культура»: учебное пособие для студентов сред.проф.учеб.завед.-М.:Издательский центр «Академия», 2008 г.
9. Туманян Г.С. «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»: учебное пособие-М.: Издательский центр «Академия», 2009 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Учебный материал | Дозировка | Методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть** | **25** |  |
| 1 | Построение, сообщение задач урока, измерение пульса, опрос самочувствия | 1 мин. | Проверка присутствующих |
| 2 | Ходьба и медленный бег | 5 мин. | 30-40 м ходьбы + 40-50 м спортивной ходьбы + 150-200 м медленного бега + 30-40 м спортивной ходьбы  |
| 3 | **Подготовительные упражнения**- ноги врозь, руки за спиной, наклоны головы вперед и назад.- круговые движения головой.- ноги врозь. Взмах прямыми руками вверх – назад (вдох) и активный двукратный рывок вниз– назад.- соединить кисти за спиной, активный двукратный рывок прямыми руками назад – вверх, поднимаясь на носки.- попеременные взмахи прямыми руками: одной вверх – назад, другой вниз – назад.- Круговые движения руками в противоположном направлении.- легкие подскоки.- наклоны в стороны, скользя одноименной наклону рукой вниз, а разноименной вверх к подмышечной впадине.- ноги врозь, руки в стороны. Два пружинистых наклона вперед, держась руками за голени (выдох).- медленный бег, забрасывая голени назад.- ноги врозь пошире, наклон вперед, руки в стороны.- Повороты туловища налево, сгибая руку, разноименную стороне поворота.- попеременные махи ногами назад – вверх, рывком поднимая руки вверх и прогибаясь в пояснице. Попеременные приседания на одной ноге (другую не сгибать), поднимая руки вперед (выдох), выпрямляя согнутую ногу, опускать руки вниз (вдох).- легкие подскоки на месте- стоя лицом к опоре, опереться о нее руками. Махи ногой вправо – вверх и влево – вверх.-упражнение на дыхание | 4-6 раз4-6 раз8-10 раз6-8раз6-8 раз6-8 раз304-6 раз с остановкой в и.п.6-8 раз20-25 м4-6 раз с остановкой в и.п.4-6 раз с остановкой в и.п.8-10 раз каждой ногойпо 4-6 приседаний на каждой ноге 10-20 раз8-10 махов каждой ногойДо восстановления | Выполнять плавно и спокойно, не сбивая дыхания.Свободное опускание вниз (выдох).Опустить руки свободно вниз, встряхнуть плечи Выполнить энергично.Выполнять широко, свободно (мышцы рук расслаблены).  Сменить направление движения рук и выполнять 6-8 раз.Ноги в коленях не сгибать.Спокойная ходьба, восстановить дыхание.Выполнять как можно активнее.Чувствовать растягивание мышц передней части бедра.Стараться выполнить мах широко и свободно (мышцы маховой ноги и рук не напрягать).  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основная часть** | **55мин.** |  |
| **1** | Закрепление знаний и умений техники ходьбы и бега по пересеченной местности в форме беседы с использованием практических заданий. |
| **4** | **Кроссовая подготовка** |
|   | **1.Развитие выносливости**Совершенствование техники бега по пересеченной местности (дозированная ходьба) | 15мин. | Темп выполнения бега (ходьбы) дифференцированный, в зависимости от заболевания |
|   |  **II.Развитие силы**а) в висе на перекладине поднимание прямых ног в угол; |  15 мин. 2Х10 раз | Следить за дисциплиной, техникой выполнения упражнений после каждого выполнения пауза отдыха не менее 30 сек. Следить за сохранением правильной осанки, дыханием. Соблюдать технику безопасности и вести самоконтроль |
| б) держась за опору, приседание на одной ноге; | По 3-4 раза  |
| в) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки) | По 12-20 раз |
|  | г) из и.п., сидя на скамейке поднимание прямых ног, руками держаться сзади за скамейку | По20-30 раз | Выполнять в среднем темпе, пружинисто, без рывков, следить за дыханием. |
| 5. | Эстафета «Передал - садись» | 5мин. | ***Приложение 2*** |
| 6. | Подвижная игра «Передачи мяча».а) стоя в колоннах мяч у направляющих. По свистку, направляющие передают мяч за голову и т.д. последний берет мяч и перебегает вперед колонны и становится вперед и т.д. | 10мин. | Следить за соблюдением правил игры, правильной реакции на сигналы судьи***Приложение 3*** |
|  | III.Учебная игра волейбол | 10 мин. | Назначить судей на игруСледить за соблюдением правил игры, правильной реакции на сигналы судьи***Приложение 4*** |
| **III** | **Заключительная часть** | **5 мин.** |  |
| 7. | Построение, ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Построение, подведение итогов урока, выставление оценок**Задание на дом**  | 4 мин.1 мин. |  Отметить старательных и исполнительных студентов**Задание на дом**1.медленный бег-ходьба-500м -1 км.2. упражнения на развитие силы (п.2 конспекта) |

***Приложение 1***

**Основные понятия**

1. **Кросс** – передвижение на местности с преодолением встречных препятствий.
2. **Кроссовая подготовка** представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.
3. **Скоростно-силовая подготовка** это - способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений направленных на развитие быстроты движений и силы мышц.
4. **Выносливость -** - важнейшее физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека, способность организма к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности.

***Приложение 2***

**Эстафета «Передал - садись»**

Играющие делятся на несколько команд, по 7-8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

***Приложение 3***

*Вариант 1*

Стоя в колоннах мяч у направляющих. По свистку, направляющие передают мяч за голову и т.д. последний берет мяч и перебегает вперед колонны и становится впереди и т.д.

*Вариант 2*

*Т*о же, но мяч передавать первому назад за голову, второй передает под ногами и т.д.

*Вариант 3*

То же, но колона стоит на месте. Передачи мяча за головой, под ногами, вправо, влево.

 ***Приложение 4***

**Учебная игра ВОЛЕЙБОЛ.**

Группа делится на две команды. Игра по упрощенным правилам. Для игроков, которые не умеют подавать подачу через сетку из-за линии, можно выполнять с поля любым способом одной рукой. Стараться разыграть мяч на три касания.

Студенты должны знать правила игры.