**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Самарской области**

**«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМ Р.К.ЩЕДРИНА»**

ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ТЕМА: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Разработал:

Ювакаева Татьяна Алексеевна, преподаватель физической культуры

Тольятти

2018

**План-конспект**

**проведения занятия по физической культуре.**

**Тема занятия: «Лёгкая атлетика»**

**Учебные вопросы:**

1. Беговая разминка. ОРУ;
2. Сдача зачёта упражнения «Челночный бег 3х9м»;
3. Силовая тренировка (подтягивание на перекладине)

**Задачи:**

1. Развитие основных физических качеств.
2. Сдать норматив по физической культуре «Челночный бег»
3. Обучение и отработка техники подтягивания на перекладине.
4. Развитие и воспитание волевых качеств.

**Спортивный инвентарь:**

1. Секундомер;
2. Свисток;
3. Перекладины.

**Место и время проведения занятия:**спортивный зал колледжа.

Преподаватель: Ювакаева Татьяна Алексеевна

 Ход занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание учебной части** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Вводная часть** | | |
| **1.** | Построение л/с группы, приветствие. Проверка наличия учащихся и их готовность к проводимому занятию. | **5-10 мин**. | Преподаватель |
| **2.** | Объявляю тему и учебные вопросы, отрабатываемые на занятии. Определяю порядок их отработки.  Напоминаю о соблюдении мер безопасности на занятиях. | Преподаватель. |
| **II** | **Основная часть** | | |
| **1 Учебный вопрос: «Беговая разминка. ОРУ»** | | | |
| **1.** | **Разминочная ходьба** | **3-5 мин.** | Обучающиеся, не готовые по какой-либо причине к проводимому занятию, располагаются на скамейке.  Остальные обучающиеся проходят в спортивный зал и в колонну по одному шагом двигаются друг за другом на расстоянии 2-3 шага. Скорость 1-2 м/с. |
| **2.** | **Беговая разминка** | **12-15 мин.** | Беговая разминка. Двигаются друг за другом на расстоянии 2-3 шага. Скорость 4-5 м/с. Условия – не обгонять впереди бегущих, равномерно, не превышая заданного темпа.  По окончании беговой разминки – ходьба с восстановлением дыхания. Идут шагом и выполняют дыхательные упражнения. |
| **3.** | **ОРУ** | **12-15 мин.** | См. приложение №1. |
| **2 Учебный вопрос: «Сдача зачёта упражнения «Челночный бег 3х9м»** | | | |
| **1.** | **Отработка и тренировка выполнения упражнения.** | **10-12 мин.** | Провожу построение обучающихся в одну шеренгу. Напоминаю условия и порядок выполнения упражнения. Объявляю временные нормативы.  Указываю на ошибки, характерные для выполнения данного упражнения и способы их устранения.  Обращаю особое внимание на повышенную травмоопасность при сдаче зачёта.  Провожу расчёт группы на 1-2-3-4-5. Даю команду первой пятёрке выйти на стартовую линию. Напоминаю порядок выполнения упражнения и даю команду на старт. Выполняют упражнение в среднем темпе с фиксацией допускаемых ошибок.  По окончании – указываю на ошибки и даю рекомендации по их устранению.  Даю команду на старт следующей пятёрке. И так далее – пока не отработают данное упражнение все обучающиеся. |
| **2.** | **Сдача норматива «Челночный бег 3х9м.»** | **15-18 мин.** | Провожу построение обучающихся в одну шеренгу.  Напоминаю условия выполнения данного упражнения. Указываю на ошибки, допущенные учащимися во время тренировочного бега.  Называю время, необходимое для выполнения данного упражнения и оценки:  **«5» -**  **«4» -**  **«3» -**  Определяю очерёдность выполнения упражнения: определяю таким образом, что учащийся, фамилию которого назвали первой – выходит на старт, второй учащийся – находится в готовности к выполнению норматива. Таким образом все обучающиеся по очереди производят сдачу зачёта по челночному бегу.  Обучающийся, чья фамилия названа, выходит на стартовую линию. Готовится к выполнению упражнения. После того как я получаю ответ о готовности к сдаче норматива – даю команду: **«На старт. Внимание – Марш».** Одновременно с командой **«Марш»** - даю звуковой сигнал свистком, по которому обучающийся начинает выполнение упражнения.  Засекаю время выполнения упражнения каждого обучающегося и заношу в журнал. На основании зафиксированного времени – выставляю оценки обучающимся за выполнение данного упражнения. |
| 1. **Учебный вопрос: Силовая тренировка (подтягивание на перекладине)** | | | |
| **1.** | **Силовая подготовка «Подтягивание на перекладине»** | **10 мин.** | Организую построение обучающихся в тренажёрном зале. Объявляю, что на следующем занятии будет проводиться тренировка и подготовка к сдаче норматива «Подтягивание на перекладине».  Объясняю порядок выполнения упражнения. Обращаю внимание учащихся на то, что упражнение выполняется на перекладине из положения **«Вис»,**при этом подтягивание производится до касания подбородком перекладины. Подъём туловища необходимо производить без раскачивания и рывков тела, т.е. ровный и плавный подъём тела до указанного уровня. При этом указываю что при выполнении данного упражнения время – неограниченно. Результат данного упражнения – количество правильно выполненных подъёмов туловища.  Даю команду группе рассчитаться на **1-2-3-4-5** и делю учащихся на **5**команд. Затем с учётом количества перекладин определяю количество подтягиваний и подходов для тренировки в выполнении данного норматива.  Указываю на то, что учащимся необходимо первоначально подтянуться 5 раз. После того, как все студенты выполнят данное упражнение – 7 раз.  По моей команде обучающиеся выполняют упражнение под моим руководством и контролем. Одновременно указываю на допущенные ошибки и порядок их исправления. |
| **III** | **Заключительная часть** | | |
| **1.** | **Подведение итогов занятия.** | **3-5 мин.** | Провожу построение обучающихся. Напоминаю тему, учебные вопросы, уели и задачи данного занятия. Объявляю оценки, полученные учащимися за выполнение норматива «Челночный бег».  Указываю на недостатки и ошибки, допущенные обучающимися во время сдачи зачёта.  Напоминаю учебную тему и вопросы, которые будут отрабатываться на следующем занятии.  Даю задание для студентов, имеющих освобождение от физических нагрузок по написанию реферативных работ (темы указаны на сайте учебного заведения).  После подведения итогов – даю команду группе на выход из спортивного зала и переход в раздевалку.  Выставляю оценки в журнал учебной группы. |

***Приложение №1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование упражнения** | **Количество раз (повторений)** |
| **1.** | Ноги на ширине плеч. Руки в замок – вращение головой и кистями рук. | 15-20 |
| **2.** | Правая рука вверху – левая внизу. Рывки руками попеременно | 20 |
| **3.** | Правая рука вверху, левая – на поясе. Наклоны в стороны с попеременной сменой рук. | 20 |
| **4.** | Руки в стороны, корпус тела наклонен вперёд – упражнение «Мельница» | 15-20 |
| **5.** | Ноги на ширине плеч, руки перед собой. На счёт «Раз» - руки вверх, прогнуться в спине. На счёт «2-3-4» - наклоны вперёд к разноимённым ногам. | 16 |
| **6.** | Упор сидя. Руки – в пол. По свистку ноги выбрасывают назад, прогибаются в спине. По второму свистку – ноги в исходное положение. | 20 |
| **7.** | Ноги шире плеч. Поворот вправо с прогибом в спине и растяжкой ног, попеременно – вправо – влево. Руки - на поясе. | 15-20 |
| **8.** | Ноги шире плеч. Руки перед собой, согнуты в локтях. Наклоны вперёд до касания локтями пола. | 10-12 |
| **9.** | Ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперёд на уровне плеч. Махи ногами. | 20 |
| **10.** | Упор сидя. По свистку – выпрыгивают вверх с хлопком в ладоши над головой. | 18-20 |
| **11.** | Прыжки на одной и двух ногах попеременно. Руки – на поясе. | По 15 на каждой |
| **12.** | Отжимание от пола. | 1 мин. |
| **13.** | Комплексное упражнение:  - приседание  - отжимание  - «лягушка»  - брюшной пресс | 2 мин  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. |

Список использованной литературы

1. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

3. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с.

4. Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта. – 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480с.

Итернет – ресурсы: metod.kopilka.