



ГАПОУ СО «Самарский государственный колледж»

Методическая разработка урока

**Методическая разработка
по ОУП.06 Физическая культура**

**Тема: «Выполнение упражнений по круговой тренировке для развития
силовой выносливости»**

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Самара, 2023 г.



ГАПОУ СО «Самарский государственный колледж»

Методическая разработка урока

Разработана на основе рабочей программы учебного предмета
ОУП.06 Физическая культура

Разработчики: Зайнуллина С.С.,
преподаватель ГАПОУ «СГК»;

Методическое сопровождение:
Дикалова Н.В.,
методист ГАПОУ «СГК»



План-конспект практического занятия

Тема: Выполнение упражнений по круговой тренировке для развития силовой выносливости.

Цели:

- обеспечить оптимальный уровень нагрузки адекватный физическому состоянию обучающегося, обеспечить положительную динамику показателей физической подготовленности студентов методом круговой тренировки.

Образовательные:

- совершенствование техники изученных ранее упражнений в процессе круговой тренировки
- усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей

Развивающие:

- развитие спортивно – силовых качеств, быстроты реакции, точности движений, гибкости, ловкости
- развитие спортивной выносливости.

Воспитательные:

- воспитание активности, самостоятельности обучающихся
- воспитание морально-волевых качеств
- органическая взаимосвязь физического и духовного развития обучающихся

Тип занятия: урок с образовательно-тренировочной направленностью

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая.

Средства обучения: скакалка, гимнастическая скамья, турник, низкая перекладина, скамья для пресса.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, практические упражнения.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль.

Планируемые образовательные результаты:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению



ЛР 02	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 03	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР 04	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 05	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике
ЛР 06	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 07	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 08	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 09	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ЛР 10	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 11	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 12	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
ЛР 13	Готовность к служению Отечеству, его защите
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
МР 02	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МР 03	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
МР 05	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 06	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
Предметные результаты базовый уровень (ПР б/у)	



ПР6/у 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПР6/у 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6/у 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6/у 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6/у 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям))
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 04	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 09	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности
Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям))
ПМ.01 Корректурa	
ПК 2.5.	Использовать индивидуальные методы и приемы работы с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.



Технологическая карта урока

Этап и задачи занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Дозировка	Универсальные учебные действия			
				Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	Личностные
I. Организационный момент	Даёт команду для построения. Проверяет готовность учащихся к уроку. Приветствие. Задание освобожденным	Построение, рапорт дежурного.	1 мин.				Дисциплинированность
II. Подготовительный этап 1. Актуализация знаний.	Сообщает цели урока (с помощью детей) Рассказывает о методе круговой тренировке. Задает вопрос: какие физические качества они знают?	Слушают и отвечают на вопрос, анализируют, запоминают.	1 мин.	Постановка познавательной цели	Анализ, синтез, сравнение, обобщение	Адекватно используют речь при ответах на вопросы. Учет различных мнений	Мотивационная основа учебной деятельности. Самоопределение
2. Обеспечение общефункциональной подготовленности организма	Дает строевые команды: Направо! В обход по залу шагом – марш! Бегом марш! (равномерный бег) Дает команду перейти на шаг. Проводит разминку в движении	Выполняют команды преподавателя. Выполняют бег на передней стороне стопы.	3 мин 5 круг 1 круг	Выполняют действие по алгоритму	Принимают инструкцию учителя при выполнении беговых и общеразвивающих упражнений и четко следуют ей.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и с одноклассниками	Осознание потребностей двигательной активности, установка на здоровый образ жизни, формирование навыков работать в группе, развивать внимание,



	<p>(осуществляет показ с объяснением и дает организационно-методические указания):</p> <p>(Дистанция 2-3 шага, упражнения выполняем поточным способом.)</p> <p>Здоровьесберегающие упражнения (осанка, плоскостопие).</p> <p>1. Ходьба на носочках, руки за головой.</p> <p>2. Ходьба на пяточках, руки за спиной.</p> <p>3. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы на 2 счета, руки на пояс.</p> <p>4. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>5. Бег с замахом голени.</p> <p>6. Бег с ускорением (по диагонали) - 2 раза</p> <p>Дает команду-Шагом!</p> <p>Дает команду, налево в колонну по трое, марш! Дает команду: «Направляющие на месте, стой раз, два!».</p> <p>Дает команду: «Направо, на вытянутые руки, приставными шагами разомкнись!».</p> <p>Проводит ОРУ (спрашивает для чего мы выполняем ОРУ?)</p>	<p>Идут шагом.</p> <p>Выполняют упражнения в движении:</p> <p>Идут шагом.</p> <p>Перестраиваются в колонны по трое, останавливаются на месте.</p> <p>Выполняют перестроение, анализируют свои действия.</p> <p>Выполняют ОРУ самостоятельно под счет. (ответы учащихся)</p> <p>1) И.П. о. с - руки на поясе.</p> <p>1- повороты головы вправо,</p> <p>2-и.п., 3-поворот головы влево 4-и.п.,</p> <p>2) И.П. –стойка ноги врозь- руки в стороны. Круговые движения руками вперед-назад на 4 счета.</p> <p>3) И.П. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, 1-2 рывки руками назад,</p>	5мин		Самоконтроль.	ловкость, координацию.
--	---	---	------	--	---------------	------------------------



		<p>3-4 рывка назад прямыми руками.</p> <p>4)И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4. - вращение туловищем вправо, 5-8 вращение туловищем влево. И.П.- стойка ноги врозь, руки сцеплены в замок за головой. 1-2 наклоны туловища вправо, 3-4-влево.</p> <p>6). И.П. - стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны, повороты туловища налево-направо.10-12 раз</p> <p>7)И.П. о.с- руки в стороны, 1-мах левой ногой, хлопок ладонями под ногой, 2-и.п., 3-мах правой ногой, хлопок ладонями под ногой, 4-и.п.</p> <p>8) И.П. о.с- Приседания (15 раз)</p> <p>9) И.П. о.с 1-выпад правой ногой вперед, руки на поясе, 2-и.п., 3-выпад левой ногой, руки на поясе, 4-и.п.</p> <p>10) Прыжки 1- ноги в стороны, 2 – крестно.</p>	3мин				
--	--	--	------	--	--	--	--



		руки на пояс. ходьба на месте, вдох- руки вверх, выдох – руки опустить.					
III. Основная часть			2мин.				
1.Разъяснение учащимся целей задач урока.	Проводит беседу о значении физических качеств для учащихся и подводит учащихся к осознанию цели и задач урока. Напоминает правила ТБ.	Собственная деятельность по созданию положительной мотивации учения. Слушают и анализируют .		Понимают значение знаний о физических качествах и соблюдения правил безопасности	Анализ имеющихся знаний о физических качествах	Формируют собственное мнение и позиции	Формирование ценностной ориентации в отношении физических качеств
2.Ознакомление учащихся с порядком прохождения станций	Дает команду для построения в одну шеренгу. Дает задание приготовить спортивный инвентарь. Объясняет порядок прохождения станций с одновременным демонстрационным выполнением упражнения на них одним из учеников. (На каждую станцию отводиться 20 сек и 20 секунд для перехода)	Выполняют построение и оборудование место станций Образно воспринимают двигательные действия и технику их выполнения	3 мин. 2 мин.		Прогнозируют свою деятельность		
3.Управление процессом осознания приобретения знаний и умений	Предлагает ученикам проанализировать технику выполнения упражнений.	Анализируют технику выполнения упражнений.	1 мин.		Анализ техники упражнений на станциях		
4.Этап применения знаний Управление процессом перехода от теории к практике.	Дает команду перестроится в колонны по 8 Раздает личные карточки и дает команду заполнить их. Дает команду –измерить пульс за 10 сек.	Выполняют перестроение в две шеренги. Измеряют пульс за 10 сек, Расходятся по станциям Учащиеся	1 мин.		Принимать инструкцию учителя четко ей следовать, адекватно оценивать свои действия и партнера, видеть ошибку и исправлять	Представлять конкретное содержание, устанавливать рабочие отношения, слушать и друга и	Развитие мотивов учебной деятельности, самостоятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и педагогами, формирование установки



	<p>Дает команду разойтись по станциям Дает команду приступить к выполнению круговой тренировки. 1 станция- <i>Подтягивание на перекладине из виса (юноши), поднятие прямых ног под углом 90 из виса на перекладине (девушки)</i> 2 станция- <i>прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку.</i> 3 станция- <i>поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги зафиксированы, согнуты в коленях.</i> 4 станция- <i>в висе на гимнастической стенке поднятие согнутых ног до уровня груди.</i> 5 станция- <i>Прыжки через скакалку.</i> 6 станция- <i>бег со средней скоростью</i> 7 станция- <i>упражнения на силовом тренажере.</i></p> <p>Дает команду закончить задание и измерить пульс за 10 сек.</p> <p>Обращает внимание учащихся на ошибки</p> <p>Дает команду –измерить пульс за 10 сек. Обращает внимание учащихся на ошибки</p>	<p>выполняют задание круговой тренировки, освобожденные помогают считать и записывать результаты.</p> <p>Останавливаются и измеряют пульс за 10 сек.,</p> <p>Слушают и анализируют</p>	<p>12 мин</p> <p>1 мин.</p>		<p>её.</p>	<p>преподавателя, уметь работать в паре. слушать друг</p>	<p>на здоровый образ жизни</p>
--	--	--	-----------------------------	--	------------	---	--------------------------------

<p>IV. Заключительная часть 1. Содейство вати снижению общей функциональной готовности организма</p>	<p>Дает команду для построения в одну шеренгу. Организует и проводит игру на внимание «Запрещенное движение»: рассказывает правила игры: Повторяют за преподавателем все движения, кроме запрещенного (нельзя ставить руки на пояс)</p>	<p>Строятся в одну шеренгу Участвуют в игре</p>		<p>1 мин</p>	<p>Играть в игру</p>	<p>Принимают инструкцию учителя четко следуют ей; сохраняют учебную задачу в процессе игры</p>		<p>Внимательность, сдержанность.</p>
<p>2. Итог на рефлексивной основе. Обобщение усвоенного и включение его в систему УУД.</p>	<p>Помогает обобщить усвоенный материал урока. Проводит беседу по вопросам: - С помощью каких упражнений развиваются различные группы мышц? Выставляет оценки Задаёт домашнее задание. (какие еще упражнения можно выполнять, чтобы развить эти группы мышц)</p>	<p>Отвечают на вопросы, анализируют степень решаемых задач урока. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Обсуждают результаты своей деятельности Анализируют результаты своей деятельности.</p>		<p>1 мин 1 мин 1 мин 1 мин.</p>	<p>ыстраивают логическое умозаключение, умение структурировать знания.</p>	<p>Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала</p>	<p>Формируют собственное мнение и позиции. Оценивают результаты деятельности одноклассников.</p>	<p>Самостоятельность, установка на здоровый образ жизни.</p>



