**ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата**  |  |  |
| **Тема:** | Внедрение и реализация выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на уроке физической культуры.  |
| **Преподаватель:**  |
| **Профессия / Специальность;**  | Профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей |
| **Группа/ курс** | II курс |
| **Место проведения** | спортивный зал |
| Тип занятия: | комбинированный с образовательно-познавательной направленностью |
| **Вид занятия** | круговая тренировка |

**Задачи учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методические:** | - применение практического метода, обеспечивающее решение поставленных задач, развитие общих ОК 2,3,6,7 компетенций.  |
| **Образовательные:** | - обеспечить усвоение знаний о движении ГТО, здоровье и здоровом образе жизни;- способствовать формированию навыков правильного выполнения, согласно ступени возрастной группе, норм ГТО; |
| **Воспитательные:** | * формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции;
* воспитать целеустремлённость, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели;
* показать связь элементов ГТО с навыками будущей профессии;
 |
| **Развивающие:** | - формировать ценностное отношение к здоровью, активную гражданскую позицию;* развивать силу, гибкость, прыгучесть.
 |

**Методическое обеспечение учебного занятия:** рабочая программа, конспект учебного занятия.

**Инвентарь:** маты, гири 16 кг-5 шт., скамья гимнастическая для измерения гибкости, настил для прыжка в длину, навесные перекладины 2 шт., электронный переносной тир, 2 винтовки электронные, ручки, свисток,

**Структура и содержание учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы****учебного****занятия** | **Дозировка** | **Содержание.****Деятельность****преподавателя** | **Деятельность****обучающихся** | **Организационно-методические****указания** |
| **Организационно-подготовительный** | 5 минут | Подготовка к занятию.Цели: Ознакомление обучающихся с ВФСК ГТО. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры посредством выполнения нормативов испытаний ГТО. |
| Построение. Создание эмоционального настроя на изучения нового материала.Вводная речь учителя с постановкой задач урока, знакомит с планом урока.Организация деятельности обучающихся по актуализации знаний.Видеоролик о истории ГТОБеседаВопрос:**Что означает ГТО?**Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991. Комплекс, включал в себя две части: «БГТО СССР» для учащихся с 1 по 8 класс и ГТО – для граждан старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно широк.**Можете назвать нормативы, входящие в ГТО?**Корректирует ответы, обобщает их.Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 до 60 лет.Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами,летчиками.Спустя 23 года по Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране ввелся Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»Возраст изменился, начиная с 6 до 70 лет.Цель возрождения ГТО-21 века: 1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.2. укрепление вашего здоровья; 3.воспитание всестороннего физически развитого человека, подготовку его к трудовой деятельности и защите Родины. 4.Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.Проблема: Для чего необходимо уметь быстро бегать, уметь плавать, стрелять, метать, прыгать, быть сильным, быстрым, ловким, выносливым. **Для вашей бедующей профессии, зачем нужно укреплять опорно-двигательный аппарат?** Корректирует ответы, обобщает их.Напоминание техники безопасности во время урока. | Обучающиеся размещаются в актовом зале.Построение в одну шеренгу.Слушают. Активное участие в диалоге с учителем. Ответы:**1.** «Готов к труду и обороне». «Горжусь тобой, Отечество!» ГТО или Готов к труду и обороне — это физкультурный комплекс, который направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.**2.** отжимания и бег, подтягивание, прыжки, метание гранат, плавание, лыжи, стрельба, туристические походы, и т.д.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.Осмысление проблемы: для успешной реализации в своей профессии.. | Проверка присутствующих и наличие спортивной формы, самочувствие и наличие медотвода.Молодцы! Будьте внимательны. |
| 10 минут | Дать задание освобожденным.Строевые упражнения (равняйсь, смирно)Ходьба в обход по залуРавномерный бег.Специальные беговые упражнения СБУРазминку проводит студент группы,получивший домашнее задание по ОРУ. | Освобожденные выполняют задание.Учебная практика по проведению СБУ.Разминку проводят студенты получившие домашнее задание по ОРУ. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Напомнить о «правилах» дыхания. Закрепление знаний по двигательным действиямСледить за интервалом. |
| **Основная** | 40 минут | Построение.Из полученных информации вы узнали, что для выполнения испытаний комплекса ГТО необходимо комплексное развитие физических способностей.Основная часть урока будет происходить в форме круговой тренировки.Напоминает о ТБ, при прохождении станций круговой тренировки.Организовывает студентов для выполнения круговой тренировки.Делит группу на 5 подгрупп.Круговая тренировка по методу интервального упражнения с интервалами отдыха.Работа на станции чередуется с интервалами отдыха По сигналу происходит смена станций.Оценивается поVI ступени ГТО (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)Объясняет и раздает карточки задания для каждой станции.**1 станция.**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**2 станция**. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (ноги согнуты в коленях, руки за головой).**3 станция**.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**4 станция.**Рывок гири 16 кг.(количество раз)Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)**5 станция.**Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом) | Построение в одну шеренгу.Внимательно выслушать информацию.Ответы обучающихся.Восприятие и осмысление учебного материала, актуализация знаний.Построение в одну шеренгу. Выполняют аккуратно и на скоростиСлушают задание. Восприятие и осмысление учебного материала, актуализация знаний.Самоанализ, самоконтроль.Консультирование, оказание помощи при выполнении упражнений. | Дополнить ответы.Индивидуальный, дифференцированный контроль по выполнению практических действий.Выполняя упражнения должны быть внимательны и не забывать о ТБ. |
|  | Подведение итогов основной части (анализ, оценка, самоанализ, самооценка, отметка) |
| **Заключительный** | 5 минут | 1. Построение. 2. Упражнения на внимание (игра).3. Подведение итогов самостоятельной работы.4. Подведение итогов занятия. | Построение в одну шеренгу. Выполняют задание.Осмысление учебного материала, актуализация знаний. | Определить, как прошлозанятие. Объявить несколько лучших студентов по выполнению самостоятельной работы. |
| Домашнее задание, разъяснение способов его выполнения.«Запомнить все ступени ГТО»Самостоятельная работа: «Найти знаменитых обладателей значков ГТО времен Великой отечественной войны»Рефлексия- Что понравилось на занятии?- Какие трудности возникли в выполнении заданий? Как они были преодолены? | Слушают и задают вопросы.Отвечают, делятся впечатлениями.Гигиенические процедуры | Использовать интернет ресурсы. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1**Прыжок в длину с места.Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.Ошибки:1) заступ за линию измерения или касание ее;2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;3) отталкивание ногами разновременно. | **2**Поднимание туловища из положения лежа на спине.Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. | **3**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. |
| **4**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.Рывок гири.Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. | **5**Стрельба из электронного оружия.Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.Время на подготовку – 3 минуты.Участник обязан:- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи);- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.  | Самоконтроль:1Прыжок в длину с места.2 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.3 Поднимание туловища из положения лежа на спине.4 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.Рывок гири.5 Стрельба из электронного оружия |