**Технологическая карта учебного занятия**

1. **МЕТОДИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Составитель** | Азманов Ф.Ф. |
| **Целевая аудитория** | Студенты 1-го курса группы ЭУ-179 |
| **УД** | физическая культура |
| **Тема учебного занятия** | Кроссфит – современный метод тренировок |
| **Цель** | создание условий для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с использованием «Кроссфит». |
| **Задачи** | Образовательная: Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений в режиме круговой тренировки. |
| Развивающая: Тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную системы и общую выносливость организма. |
| Воспитательная : формирование основ здорового образа жизни, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью  для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **Тип учебного занятия** | Развивающего контроля. |
| **Организация образовательного пространства** | Формы работы: фронтальная |
| Средства обучения: Общеразвивающие упражнения, разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач. |
| Оборудование: гимнастические маты, скакалки, секундомер, свисток, обручи, скамейки, |
| **Технологии, методы** | круговая тренировка |
| **Ожидаемые результаты** | *- личностные*:  Л1 – формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  Л2-приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;  *Регулятивные:*  Р1 – умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  Р2 – владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.  *Познавательные:*  П1 – владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;  П2 – владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.  *Коммуникативные:*  К1 – владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности  *- метапредметные:*  М1 – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;  М2 – готовность учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  *- предметные:*  Пр1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно­сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  Пр2 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА УРОКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | | **Задания для обучающихся, выполнение которых приведет к достижению планируемых результатов** | | **Деятельность обучающихся, ее содержание, формы, методы и средства обучения** | | **Планируемые результаты** | | | | |
| **Предметные (знать)** | | **Мета**  **предметные**  **(УУД)** | **Личност**  **ные** | |
| организационный момент;  −​ мотивация;  −​ целеполагание;  −​ пульсометрия | | Приветствие группы. Психологический настрой группы на предстоящее занятие. Постановка цели урока. | | Построение. Принимают участие в беседе, формулируют цель урока. | | Пр2 | | М1, М2 | Л1 | |
| Подготовительный  (ОРУ) | | Подготовка организма  студентов к работе в  основной части урока | | . Совершают передвижения:  - ходьба обычным шагом  - ходьба на носках, руки на поясе  - ходьба на пятках, руки за головой  - бег в медленном темпе  -.Беговые упражнения  -.бег с захлестыванием голени  -.бег с высоким подниманием бедра  -.бег с крестным шагом правым, левым боком  -. Ускорение  .ОРУ на месте  1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы: 1вперед, 2-вправо, 3-влево, 4- И.П.  2. И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения кистей внутрь, 5-8 наружу  3. И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения в локтевом суставе внутрь, 5-8 наружу  4. И.П. стойка ноги врозь 1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 назад  5. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 поворот туловища направо, руки в стороны, 2 И.П. 3-4 то же в другую сторону.  6. И.П. – широкая стойка, руки на пояс. 1 наклон к правой, 2 И.П. 3-4 тоже к другой ноге  7. И.П. стойка ноги врозь, руки на коленях. 1-4 круговые движения в коленном суставе наружу, 5-8 внутрь  8. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1выпад правой. 2-И.П. 3-4 то же с другой ноги.  9. И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 круговые движения в голеностопном суставе наружу, 5-8 внутрь. | | Пр1 | |  | П2  П1 | |
| Основной25 мин.  −​ пульсометрия | | Выполнение упражнений по кругу.  1 круг  Станция 1: Прыжки через скакалку 60 раз.  Станция 2: Отжимания от пола 20 раз.  Выполнять в максимальной амплитуде.  Станция 3: Подъемы прямых ног и рук, лежа на мате. (складка) 20 раз.  Одновременно поднимать руки и ноги вверх.  Станция 4: Планка. 60 сек.  Отдых (ходьба по кругу, упражнения для дыхания)  1-3 мин.  Спокойный шаг, глубокий вдох, выдох, расслабление.  2 круг  Станция 1: Прыжки через скакалку 60 раз.  Станция 2: Отжимания от пола 20 раз.  Выполнять в максимальной амплитуде.  Станция 3: Подъемы прямых ног и рук, лежа на мате. (складка) 20 раз.  Одновременно поднимать руки и ноги вверх.  Станция 4: Планка. 60 сек.  Отдых (ходьба по кругу, упражнения для дыхания)  1-3 мин.  Спокойный шаг, глубокий вдох, выдох, расслабление.  3 круг  Станция 1: Прыжки через скакалку 60 раз.  Станция 2: Отжимания от пола 20 раз.  Выполнять в максимальной амплитуде.  Станция 3: Подъемы прямых ног и рук, лежа на мате. (складка) 20 раз.  Одновременно поднимать руки и ноги вверх.  Станция 4: Планка. 60 сек.  Отдых (ходьба по кругу, упражнения для дыхания)  1-3 мин.  Спокойный шаг, глубокий вдох, выдох, расслабление. | |  | | Пр1, Пр2, | |  | Л2 | |
| Заключительный 5мин. | | Построение. Подведение итогов. Оценки.  Рефлексия: Свои ощущения после тренировки  - в чем сложность  - какие проблемы с самочувствием  -сможете ли вы самостоятельно продолжать треновки  - оцените свою работу на уроке (старался, мне не надо, хочу продолжить)  Д/З выполнение упражнений на развитие координационных способностей | | Строятся в одну шеренгу.  Выполнение упражнений на восстановление дыхания: Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма. | |  | |  |  | |
|  | |  | |  | |  | | |