**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 месте1. 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 наружу3. И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения в локтевом суставе внутрь, 5-8 наружу4. И.П. стойка ноги врозь 1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 назад5. 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 ноге7. И.П. стойка ноги врозь, руки на коленях. 1-4 круговые движения в коленном суставе наружу, 5-8 внутрь8. 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 |  | П2П1 |
| Основной25 мин.−​ пульсометрия | Выполнение упражнений по кругу.1 кругСтанция 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 кругСтанция 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 кругСтанция 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.  |  |  |  |
|  |  |  |  |