**Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования**

**«Топкинский технический техникум»**

**(ГБОУ СПО ТТТ)**

План – конспект бинарного занятия  
«Фитнес + физиология»

подготовила

преподаватель физической культуры

Мазжерина Ольга Бахромалиевна

г. Кемерово

2015

Аннотация

Посредством сопровождения физиологии и ранее изученных движений, которые не представляют большой сложности, но в то же время активно влияют на развитие координационных способностей, мышечной памяти, силовой выносливости, внимания, урок по фитнесу по программе ФГОС получается эмоционально-насыщенным. Двигательная активность на таком уроке достигает максимального уровня в течение всего занятия, интерес к уроку повышается и желание заниматься и приобретать новые навыки также повышается. После урока у занимающихся улучшается эмоциональный фон, наблюдается подъём настроения и физической активности.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**по физической культуре**

**Раздел: Фитнес + физиология**

**Преподаватель: Мазжерина О.Б.**

Дата проведения: 27.01.15г., группа – ПР-141.

Место проведения: гимнастический зал;

Инвентарь: скакалка, гриф, гантели, блины, шведская стенка, гимнастические маты.

Продолжительность урока: 45 минут

Тема занятия: «**Применение оздоровительной системы на уроке физкультуры.**

Цель: Приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи занятия:

1. Формирование у студентов умение использовать знания  в области физической культуры  для развития двигательных способностей.

2. Содействие укреплению здоровья,  развитию координационных способностей, терпеливости, целеустремленности, коммуникативных качеств.

3. Развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость).

4. Способствовать воспитанию морально волевых качеств.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Учебный материал** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Физиологическо-анатомические особенности организма** |
| 1 | 3 | 4 | 5 |  |
| Подготовительная часть  5 мин | Построение, приветствие, сообщение задач урока.  Бег в медленном темпе  Прыжки на скакалке. | 1 мин  1 мин  3 мин | Проверить форму студентов, самочувствие  По периметру спортзала в колонне по одному  Выполнять упражнение поточно, соблюдая дистанцию 1 м. | ***Разминка перед любыми физическими упражнениями разогревает мышцы. На некоторых участках нашего тела температура может повышаться до 38 градусов после разминки. В результате этого, ткани становятся более пластичными, что делает их менее уязвимыми от растяжений и травм.***  «Скакалка» - это первое, что нам предстоит сегодня сделать. Для начала рекомендую1-минутный бег в легком темпе. Дальше ходьба плавно перерастает в упражнение №1. |
| Основная часть  35мин | **Силовые упражнения на ноги и ягодицы** № 1. Приседания со штангой на плечах **№ 2.**Выпады с гантелями    **Силовые упражнения на плечи**  **№ 1.** Жим гантелей сидя  **№ 2.** Подъемы гантелей перед собой  **Силовые упражнения на грудь**  **№ 1.** Жим гантелей лежа  **№ 2.**Разведение гантелей лежа  **Упражнения на пресс**  **№ 1.**Подъем коленей к груди сидя на скамье  **№ 2.** Подъем корпуса из положения лежа | 2-3 сета по 8-12 повторений.  2-3 сета по 8-12 повторений  2-3 сета по 8-12 повторений  2-3 сета по 8-12 повторений | Ступни поставит чуть шире плеч, носки развернуты. При выполнении приседа таз отвести назад, колени не должны выходить за линию носков, пятки от пола не отрывать, спина прямая, смотреть прямо перед собой.  сидя на скамье, взять в обе руки гантели и поднимать их над плечами. Чуть-чуть подать гантели вперед и развернуть так, чтобы ладони были направлены вперед. Отвести плечи назад и расправить грудь. Напрячь пресс, поясничные мышцы и зафиксировать позвоночник в нормальном положении до конца сета. Слегка развести гантели в стороны так, чтобы расстояние между ладонями было чуть шире плеч, а локти направлены в стороны и вниз.  В исходном положении гантели перед бедрами и почти касаются их. Туловище — ровно, а руки почти выпрямлены (но не до конца) и зафиксированы в локтях до конца сета.  Поставить гантели по бокам горизонтальной скамьи. Расположиться на скамье так, чтобы голова, плечи и ягодицы были плотно прижаты к скамье. Спина чуть выгнута (скруглена) в области поясницы, ступни шире плеч и упираются в пол.  **2**. Взять гантели хватом сверху (ладони смотрят друг на друга), согнуть руки в локтях и поднимать гантели до уровня груди, а затем, с разворотом рук в запястьях, выжать гантели вверх. Руки полностью выпрямлены, гантели — строго над серединой груди и соприкасаются друг с другом, их грифы перпендикулярны скамье (ладони смотрят вперед-вверх). Это и есть исходное положение (верхняя точка) упражнения.  Лечь на горизонтальную скамью так, чтобы голова, плечи и ягодицы были плотно прижаты к скамье. Спина ровная, ступни шире плеч и упираются в пол.  **2**. Взять в обе руки гантели и поднимите их точно над грудью. Гантели почти касаются друг друга, а руки слегка согнуты в локтях. Угол в локтевом суставе зафиксирован и остается неизменным до конца сета.  Сидя на горизонтальной скамье. Взяться за края скамьи, руки позади ягодиц. Немного отклониться назад и поднять ноги на высоту 15 см. над полом. Согнуть ноги в коленях, наклонив корпус немного вперед. Бедра должны коснуться груди. Выдох - поднимая ноги, вдох - опуская ноги  2. Сделать вдох и, задержав дыхание, напрячь пресс, потянуть колени по направлению к груди. В верхней точке упражнения колени должны оказаться максимально близко к груди.  Лечь на пол лицом вверх, руки за головой, ноги подняты вверх. | **Ноги и ягодицы – это половина нашего тела. Если вы не уделите этой половине хотя бы 2-3 упражнения в неделю, то ваши тренировки не будут полноценными.**  **Основные мышцы** – четырехглавая мышца бедра и большая ягодичная  Дополнительные – внутренняя и задняя поверхность бедра  Роль этого упражнения переоценить сложно. Оно является базовым для развития всей нижней части тела. Если хотите, что бы хорошо прокачались ягодицы, то приседать нужно как можно ниже.  **Плечи являются одной из самых трудных в плане развития частей тела. Прежде, это обусловлено сложностью строения дельтовидной мышцы, которая имеет три пучка (головки): передний, медиальный (средний) и задний. Плечевой пояс состоит из из дельтовидной мышцы, которая в свою очередь делится на переднюю дельту, среднюю дельту и заднюю дельту.** Жим гантелей сидя задействует средние и передние дельты, мышцы-вращатели плеча. Это базовое упражнение для формы передних и средних дельт.  **При выполнении подъемов гантелей перед собой работают передние дельты и фронтальная половина средних дельт. Это изолирующее упражнение придает форму и рельеф передним дельтам.**  Подъемы гантелей перед собой максимально изолируют нагрузку на передних дельтах, стимулируют их рост в толщину, оттачивают форму и рельеф, а также отделяют их от грудных мышц и средних дельт  **Жим гантелей лежа базовое упражнение уплотняющее и раздувающее середину груди, а также верх и низ груди.**  **Это упражнение лучше всего вовлекает в работу верхнюю и внешнюю части грудных мышц, что прежде всего придает груди выпуклую форму. Кроме того, разведение гантелей лежа отлично подходит для создания видимого разделения между левой и правой грудными мышцами. Во время выполнения упражнения важно правильно растянуть мышцы.**  **Мышцы брюшного пресса формируют переднюю стенку брюшной полости. Крепкие мышцы живота положительно влияют на осанку, хорошую работу внутренних органов и на результаты в большинстве видов спорта. При недостаточной подвижности мышцы живота быстро становятся дряблыми, в них откладывается избыточный слой жира. Наиболее эффективно его можно устранить, укрепляя брюшную мускулатуру регулярными упражнениями.**  Обратные скручивания задействуют нижнюю часть пресса. Это базовое упражнение развивает силу и укрепляет низ пресса. |
| Заключительная часть 5 мин | Упражнения на восстановление дыхания. Растяжка мышц.  Построение, подведение итогов за занятие, выставление оценок. | 5 мин. | Сбор инвентаря  Домашнее задание «поиск и анализ информации по разделу программы. | **Растяжка после тренировки**  **Итак, тренировка выполнена, мышцы забиты, и можно отдыхать. "Зачем тогда растягиваться?" – спросите вы. Ну, в принципе, если вы не будете растягиваться после тренировки – ничего страшного не случиться. Но, вообще, растяжка после тренировки позволит вашим мышцам восстанавливаться чуть-чуть быстрее, опять-таки за счёт улучшения кровоснабжения. Кроме того, это позволит снизить болевой синдром от занятий на следующий день.** |