**Технологическая карта учебного занятия**

**План занятия**

**ФК.00** Физическая культура

**Тема занятия:** Профилактика профессиональных заболеваний на уроках физкультуры для профессий железнодорожного транспорта

|  |  |
| --- | --- |
| ***Группа*** | ***Дата*** |
|  | 26.10.18 |

**Тип занятия:** комбинированное

**Вид занятия:** практическое

**Основные понятия**: профилактика профессиональных заболеваний

**Используемые приемы, методы, технологии обучения**:

**Приемы:** физические упражнения, взаимоконтроль, самоконтроль.

**Методы обучения:** наглядно-демонстрационный

**Технологии:** здоровьесберегающая технология, рефлексивное обучение

**Используемые формы организации познавательной деятельности обучающихся:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Цель занятия:** Развитие профессионально важных физических способностей

**Задачи**:

**Развивающая:** Развивать координацию движений, быстроту, внимание. Способствовать развитию силовых двигательных качеств и статической выносливости.

**Обучающая:** Научить  выполнять упражнения на развитие мышц ног, живота и поясничного отдела.

**Воспитательная:** Понимать социальную значимость занятий физической культурой для своей будущей профессии. Нести ответственность за результаты своей работы (ОК 3).

**Оборудование и основные источники информации**:

Гимнастические скамейки, гимнастические коврики, свисток

***Ход занятия:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | | время | Деятельность преподавателя | Деятельность студентов | Формируемые компетенции |
| 1. Вводный этап |  | |  | | |
| * 1. Оргмомент   1 мин | | 1 мин | Построение в одну шеренгу. Приветствие. | Построение в одну шеренгу по росту. Приветствие  преподавателя |  |
| 1.2 Целеполагание  5 мин | | 3 мин | Обсуждение темы урока. Вводное слово | высказывают свои мысли, воспринимают и осмысливают информацию. | ОК 1.    ОК 6. |
| 2 мин | Мотивация на определение темы занятия, постановка цели и определение задач занятия |
| 2. Основной этап  27 мин | | 2 мин | Инструкция выполнения упражнения. Проблемное задание: определить значимость упражнения для развития группы мышц.  Показ образца выполнения упражнения:  ОРУ в движении (ходьба):  - наклоны головы  - круговые вращения в локтевых и плечевых суставах  - выпады на каждый шаг | Выполняют задания, осмысливают информацию, полученную в ходе урока  Работа в группах. Самоконтроль, взаимоконтроль. |
| 4 мин | Инструктирует, демонстрирует, объясняет  ОРУ в движении (бег):  - бег  - приставными шагами  - со сменной направления движения по сигналу  - с ускорением |
| 1 мин | Ходьба свободным шагом с восстановлением дыхания. |
| 5 мин | Контролирует правильность выполнения упражнения, консультирует.  Построение в одну шеренгу.  Упражнения на развитие силовых способностей и внимания:  - отжимание всей группой одновременно под счет  - приседание всей группой одновременно под счет  - упражнение Берпи |
| 5 мин | Демонстрация, объяснение. Контроль правильности выполнения упражнения.  Упражнения на гимнастических скамейках:  - смена опорной ноги прыжком  - вскок и соскок со скамейки  - прыжок через скамейку лицом вперёд  - прыжок через скамейку боком  - планка «стульчик» |
| 5 мин | Объяснение значимости вида упражнения для развития мышц живота и поясничного отдела Показ, демонстрация. Контроль правильности выполнения упражнения.  Упражнения на гимнастических ковриках для развития и укрепления мышц живота и поясничного отдела:  - из положения лежа на животе поднять руки и ноги одновременно под счёт.  - из положения лежа на спине поднять ноги на 30 градусов под счет  - из положения лежа на спине, поднять ноги на 45 градусов и выполнить скрещивание  - планка на предплечьях |
| 5 мин | Релаксационное растягивание |
| 3. Заключительный  этап.  1 мин | | 1 мин | Построение в 1 шеренгу | Выполняют построение в одну шеренгу по росту |
| 4. Рефлексия  5 мин | | 5 мин | Подведение итогов урока  Озвучивание результатов работы.  Поблагодарить обучающихся за урок. | Отвечают на вопросы преподавателя |

Преподаватель Станицкая М.А.

Приложение 1

**Информационное обеспечение**

1. ОРУ в движении (ходьба) – общефизическая подготовка к физическим нагрузкам;

2. Бег со сменной направления движения по сигналу – развивает быстроту реакции;

3. Бег с ускорением – упражнение для развивает быстроты;

4. Отжимание всей группой одновременно под счет – развитие силы рук, внимания,

5. приседание всей группой одновременно под счет – развитие силы ног, внимания,

6. упражнение Берпи – это многосуставное упражнение, состоящее из упора лежа, приседание с выпрыгиванием вверх. Сгибаний разгибаний ног в положении планки, которые выполняются одно за другим без перерывов. При выполнении берпи работают почти все мышцы, активно задействованы ноги, пресс и руки.

7. Упражнения на гимнастических скамейках – развитие мышц ног, координации, скоростно-силовых качеств

планка «стульчик» - развивает статическую выносливость

8. Упражнения на гимнастических ковриках для развития и укрепления мышц живота и поясничного отдела

9. планка на предплечьях - развивает статическую выносливость весь мышечный корсет.

*Комплекс упражнений направлен на укрепление мышечного корсета, опорно-двигательного аппарата, развитие профессионально значимых физических способностей и качеств, регулярное выполнение комплекса позволит уменьшить риск к проф.заболеваниям.*

Приложение 2

**Релаксационное растягивание**

*Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения.*

1. **«Потянулись».**

     И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

     Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

     Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

     Пауза – расслабиться.

     Повторить упражнение со сменой положения рук.

1. **«Растишка».**

  И.п.: лежа на спине; обе руки вытянуть за головой.

     Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

     Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

     Пауза – расслабиться.

1. **«Аист».**

 И.п.: лежа на спине; руки вытянуть вдоль туловища**.**

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

      Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

      Пауза – расслабиться.

      Выполнить упражнение левой ногой.

1. **«Гвоздик».**

И.п.: лежа на спине; руки вытянуть за головой.

     Вдох**–**руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

     Вдох – расслабиться, выдох - руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.

      Пауза – расслабиться.

1. **Надуй шарик».**

     И.п.: лежа на спине; руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

     Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

     Повторить упражнение 3-4 раза.

1. **«Ворон».**

     И.п.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в «замок» за головой.

     Вдох – руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; выдох – расслабиться

     Повторить упражнение 3-4 раза.