

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Рязанский многопрофильный колледж»

ПЛАН УРОКА

по дисциплине: «Физическая культура»
по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**
(квалификация по профессии: **повар**)

Место проведения	г. Рязань, ул. Кутузова, д. 46, Спортивный зал
Дата проведения	20.02.2024 г.
Группа	19 По-21
руководитель физического воспитания	Юркова Оксана Александровна

Рязань
2024 г.

**Технологическая карта
урока.**

По теме: «Применение фитнес-аэробики на уроках физической культуры».

Дисциплина	Физическая культура.
Тема урока	Применение фитнес-аэробики на уроках физической культуры.
Методическая цель	Развитие профессиональной компетентности обучающихся через использование активных форм и методов обучения.
Цели урока:	Изучить и совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.
- образовательные задачи	- разучить базовые шаги и совершенствовать навыки их исполнения; - развить координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма.
- развивающие задачи (метапредметные результаты)	- развить психофизические качества (внимательность, мышление, память); - содействовать развитию навыков самоконтроля (измерить ЧСС пальпаторным методом, подсчитать частоту дыхания).
- воспитательные задачи (личностные результаты)	- сформировать умение работать в коллективе.
Планируемые результаты:	- выполнение базовых шагов и связок синхронно всем коллективом; - достичь точности выполнения движений и развить чувство ритма под музыкальное сопровождение.
Предметные	
Метапредметные	- уметь определять и формулировать учебную задачу; - уметь работать в группе; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - уметь формировать собственное мнение и позицию.
Личностные	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

	<ul style="list-style-type: none"> - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта, творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков.
- формируемые компетенции	<p>ОК 08. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.
Тип урока	- комбинированный
Методы проведения	- словесный
	- наглядный
Форма проведения	Групповая, фронтальная
Межпредметная интеграция	<p>Основы микробиологии, санитарии и гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тема: «Гигиена труда, личная гигиена».
	<p>Анатомия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тема: «Физиология человека»; -тема: «Анатомия человека».
	<p>Охрана труда:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тема: «Техника безопасности на уроках физической культуры».

Ресурсы:		- колонка, флешка с музыкой.
Новые понятия		- фитнес-аэробика
Ход учебного занятия		
Этап урока	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов
Организационный момент – 5 минут.	Построение, приветствие студентов, отмечает присутствующих, объявление задач на урок (тема, правила поведения, техника безопасности); проверяет готовность к уроку.	Приветствуют преподавателя, проводят расчёт по порядку.
	Дает эмоционально – психологическую установку на урок. Знакомит студентов с особенностями и структурой урока.	Настраиваются на взаимное сотрудничество. Выстраивают индивидуальную траекторию успеха собственной деятельности, знакомятся с критериями оценки.
Разминка – 12 минут.	Разминка: 1. Бег по кругу в спортивном зале - 5 кругов; 2. Круг проходим по залу, делаем глубокий вдох выдох. Поднимая руки вверх делаем вдох, опускаем на выдох вниз. 3. Становимся в шахматном порядке и выполняем упражнения: - полукруговые движения головой вправо, влево- на 4 счёта	Выполняют пробежку, делают построение в шахматном порядке, повторяют упражнения за преподавателем.

по 4 повтора в каждую сторону;

- наклоны головы вниз, вверх, вправо, влево 4 повтора;
- руки на плечи, ноги врозь, круговые вращения, 4 раза вперед, 4 раза назад, 4 повтора.
- круговые вращения руками 4 раза вперед, 4 назад, 4 повтора;
- рывки руками со сменной рук на 4 счёта 8 повторов;
- поворот туловища в сторону на 4 счёта 8 повторов;
- махи ногами, руки перед собой на 4 счёта 6 повторов;
- наклоны вперед на 4 счёта к левой ноге, по центру, к правой ноге, разогнулись, сделали прогиб 8 повторов;
- упражнение на равновесие: правую ногу согнули в колено, подтянули к себе, задержали; руки отвели в сторону, ногу выпрямили параллельно полу; ногу отвели в сторону, стоим держим, руки держим в прежнем положении; ногу отвели назад, туловище наклонили вперед, корпус параллельно полу руки в том же положении (ласточка) стоим держим; проделываем тоже самое в обратном порядке и

	каждый раз удерживаем равновесие. Тоже самое делаем на левую ногу.	
Основная часть. Базовая фитнес-аэробика - 23 минуты.	<p>Показывает базовые шаги под музыку, проговаривая в слух каждое разучиваемый элемент:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучиваем базовые шаги с максимальной амплитудой: шаг вправо, влево, руки вперед к себе 8 раз; шагаем на месте. 2. И.п. ноги на ширине плеч, присели и сделали захлест правой ногой затем левой, руки вперед к себе, 8 повторов. 3. И.п. ноги шире плеч делаем мах рукой правой перед собой, затем левой, 8 повторений. 4. И.п. ноги шире плеч делаем мах рукой вверх, при этом ногу ставим на носок чередуя с левой рукой и ногой перед собой, 8 повторений. 5. И.п. ноги шире плеч делаем мах рукой правой вниз при этом наклоняя корпус вперед, затем левой, 8 повторений. Шагаем на месте, делаем вдох выдох, на вдох руки поднимаем снизу вверх, на выдох опускаем вниз. 	Совместно с преподавателем под музыку разучивают связки базовой фитнес-аэробики, делают максимальную амплитуду, стараются делать синхронно, все движения делают по 8 повторов, затем сокращают до 4 и 2-х раз при выученной связке, все движения начинают с правой ноги.

Делаем 3 повтора со 2 по 5 упражнение.

6. Колено вверх с разворотом в правую сторону 8 раз и в левую сторону тоже самое.

Шагаем на месте и ещё 2 повтора по 8 раз в каждую сторону.

Шагаем на месте, делаем вдох выдох, на вдох руки поднимаем снизу вверх, на выдох опускаем вниз.

7. V step – правая нога вперед, затем левая, так же назад, затем добавляем движение руками вверх одновременно с ногами, при движении назад руки опускаем вниз, делая крестное движение.

8. Два шага вперед, делаем мах ногой правой, левой рукой вперед, назад два шага, после повторов 8 раз, на 8-ой раз принимаем упор лёжа, поднимаемся и делаем мах ногой правой и левой рукой вперед.

9. Всю связку повторяем 4 раза на 4 счёта.

10. Шагая на месте делаем вдох, выдох 8 повторов, на вдох руки поднимаем снизу вверх, на выдох опускаем вниз.

	Останавливаемся на месте раз два.	
Заключительная часть - 5 минут.	Подводит итоги, анализирует, что получилось, что не получилось, над чем нужно еще работать. Даёт задание для самостоятельной работы (повторить базовые шаги).	Самооценка, впечатления, организованный уход из зала.

Литература:

1. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Юрайт, 2024. – 138 с.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 год № 1569 «Об утверждении ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер».
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.Ю. Аэробика. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2020. – 232 с.