

*Макарова Наталья Викторовна*

*краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение "Коми-Пермский техникум торговли и сервиса"*

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-ГО КУРСА ПО ПРОФЕССИИ «ПОВАР -  
КОНДИТЕР», НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ

**Тема:** Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

**группа:** ПК – 60 II курс

**тип урока:** изучение нового материала

**технология:** лично – ориентированная

**цель урока:** формирование потребности в выполнении упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

**Задачи:**

- разучить технику выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, закрепить знания о правилах выполнения упражнений, технике безопасного поведения;
- развивать физические качества (выносливость, гибкость, координацию движений, силу мышц, ловкость), мышление, речь, навык самостоятельности взаимооценивания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, любовь к физической культуре, умение видеть красоту движений и стремиться к её совершенствованию, морально – волевые качества: терпеливость, ответственность, старательность, трудолюбие, внимательность, умение



работать в группе, привычку к постоянному самоконтролю и стремление к совершенствованию.

**инвентарь и оборудование:** секундомер, коврики, скамейки.

**Междисциплинарная связь:** биология, естествознание.

№	Содержание	Время	Организационно методические указания	Валеологические приёмы
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин</b>		
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы, цели и задач урока. 2. Ходьба в сочетании с упражнениями. 3. ОРУ.	10 мин 5 мин 10 мин	Измерить ЧСС.	Формирование навыка слежения за правильной осанкой.
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	<b>15 мин</b>		
	1. Теоретическая часть (презентация). 2. Разучивание комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	3 мин 12 мин	Контроль за выполнением.	Контроль за координацией движения, правильным дыханием.
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>		
	1. Домашнее задание. 2. Подведение итогов по уроку. Рефлексия и самооценка.	1 мин 4 мин	Учебник «физическая культура» гл.13 §13.2 и 13.7.	



### **Рефлексия и самооценка**

Создать ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения.

- Ребята, как вы себя чувствуете сейчас? Если вы полны сил и энергии – попрыгайте на месте 5 раз, если вы устали – присядьте.

- Какое у вас настроение? Если веселое – помашите руками, поднятыми вверх, грустное – спрячьте руки за спину.

- Что вы испытывали, когда выполняли комплекс упражнений? Если вы испытывали физические трудности – потопайте ногами, было легко – похлопайте в ладоши.

