Министерство образования
Ростовской области
ГБПОУ РО
«Волгодонский техникум металлообработки и машиностроения»

Методическая разработка урока по дисциплине ОУД.12 «Физическая культура» /общеобразовательный цикл

Р.№ 2 «Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности»

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

(для специальности 15.02.19 «Сварочное производство»)

Разработчик: руководитель физического воспитания, преподаватель ГБПОУ РО «ВТММ»
ДИДУХ Даниил Васильевич

Волгодонск
2025

ТЕХНОЛОЛГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Дисциплина: «Физическая культура»
Курс: 1
Специальность: 15.02.19 «Сварочное производство»

Тема урока: «Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
(для специальности 15.02.19 «Сварочное производство»)

Тип урока: комбинированный (сочетание усвоения новых знаний, их первичного закрепления и применения)

Цель урока: создать условия для формирования двигательных умений для комплекса производственной гимнастики, учитывающие специфику работы сварщика и направленные на профилактику профессиональных заболеваний.

Задачи урока:

обучающие:

-познакомить с физиологическими основами производственной гимнастики;
-обучить принципам подбора упражнений для производственной гимнастики, исходя из конкретных рабочих положений;
-научить учитывать факторы, влияющие на эффективность производственной гимнастики (интенсивность, длительность, частота)

развивающие:

- развивать координационные способности, ловкость;
-развивать умение работать в команде;
-развивать креативность и нестандартное мышление

воспитательные:

-стимулировать самостоятельную деятельность студентов для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

-воспитывать профессионально значимые качества будущего специалиста – ответственность и мышление

Планируемые результаты образования:

1) личностные:

-формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни и ответственности сохранения своего здоровья в процессе труда;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения

2) *метапредметные:*

-анализировать, синтезировать информацию;

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы

3) предметные:

-ПРб4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Формируемые общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Формируемые профессиональные компетенции:

ПК 4.1.Осуществлять текущее и перспективное планирование производственных работ

ПК 4.3 Разрабатывать предложения по повышению эффективности производства

ПК 4.5 Обеспечивать безопасные условия труда и профилактику травматизма на сборочно-сварочном участке

Межпредметные связи:
ОУД. 11 Биология
ОУД. 14 Основы проектной деятельности
ОГСЭ.05 Русский язык и культура речи

Технология: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные

Формы работы: индивидуальная, групповая, фронтальная

Оборудование:
- ноутбук;
- экран;
- 2 магнитно-маркерные доски; маркеры
- презентация;
- спортивный инвентарь: мячи, кольца-заготовки, конусы;
- нестандартный инвентарь: фитнес- трекеры;
- карточки с заданиями

Место проведения: спортивный зал
Условия проведения: длительность урока 45 минут

Тип урока: комбинированный

Методы обучения:
-словесный
-наглябный
-работа в малых группах
-метод "Мозгового штурма"
-рефлексия
-самооценка

Ход урока

N п/п	Содержание и структура урока	Время (мин)	Развиваемые ОК	Деятельность преподавателя и студентов	Методы обучения и контроля	Формы обучения	Средства обучения
	Организационный этап	2		Построение студентов. Взаимное приветствие преподавателя и студентов, организация внимания. Получение информации о самочувствии и группы здоровья студентов.	Словесный		
I этап: Фаза мотивации. Вводная часть. Разминка *(побуждение интереса к новой информации)**1,5 мин***							
	Целеполагание	0,5		Преподаватель сообщает тему, обозначает принципы контроля состояния здоровья во время занятия и оценки достигнутых результатов. Студенты осмысливают постановку темы. Подготовка рабочего места.	Словесный	Фронтальная	Презентация, фитнес-браслеты
	Сообщение принципа построения занятия	1	ОК01, ОК 04 ОК 08 ПК4.1 ПК 4.5	Преподаватель сообщает, что в течение занятия будет выстраиваться параллель между занятием физической культурой и производственным процессом	Словесный метод	Фронтальная	Слайд
	Первый этап занятия разминка/ подготовка рабочего места	10	ОК01 ОК 04 ОК 08 ПК4.1 ПК 4.5	Преподаватель организует подготовительный этап физкультурной деятельности. Построение. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении и на месте: 1. Ходьба на носках, руки вверх 2. Ходьба на пятках, руки за голову 3. Кисти рук к плечам, вращение рук в плечевом поясе, на 1-4 вперед, на 5-8 назад 4. Руки перед грудью, повороты корпуса на каждый шаг 5. Руки за голову, скручивание на каждый шаг 6. Наклоны на каждый шаг, ноги прямые	Словесный, наглядный, практическая работа	Фронтальная и индивидуальная	Фитнес-браслеты

				7. Руки перед грудью, выпады на каждый шаг 8. Бег с захлестом голени 9. Бег с высоким поднимание бедра 10. Бег приставным шагом, 2 левым, 2 правым 11. 3 прыжка на левой ноге, 3 прыжка на правой 12. Бег с прямыми ногами 13. Бег спиной вперед			
	Актуализация опорных знаний, связь теории с практикой	1	ОК01 ОК04 ОК08	Короткий опрос: "Что такое производственная гимнастика? Для чего она нужна? Студенты аргументируют ответы на вопросы	Проблемный диалог. Вопросы-ответы, "Мозговой штурм"	Фронтальная	Слайд
II этап: Фаза погружения в новое знание. Основная часть *(полученные знания по теме, практическая отработка)* ***35мин***							
	Формулирование целей и задач занятия	2		Преподаватель предлагает студентам вспомнить тему занятия, и сформулировать цели и задачи. Студенты формулирую цели и задачи	Словесный метод	Фронтальная	Слайд
	Установка на основной этап занятия	2	ОК 01 ОК04 ПК 4.3 ПК 4.5	Демонстрация презентации с применением мультимедийных технологий: Физиологические основы производственной гимнастики. Принципы подбора упражнений для разных групп мышц, подвергающихся наибольшей нагрузке у сварщиков (позвоночник, плечевой пояс, глаза, кисти рук). Методика проведения производственной гимнастики (время, интенсивность, регулярность). Противопоказания.	Беседа, наглядный	Фронтальная и индивидуальная	Слайд
	Основной этап занятия/ подготовка заготовки (мяч, кольцо), выполнение работ	10	ОК 04 ОК 08 ПК 4.5	Студенты выполняют эстафетное упражнение: бег приставным шагом с мячом/кольцом вокруг фишек, сбор заготовки из мяча и кольца, перенос заготовки к месту выполнения сварки, имитация выполнение сварки кольцевого шва (маркер имитирует сварочную горелку) Упражнения выполняются в том же положении, что на производстве. Студенты физически ощущают нагрузку мышц.	Практические упражнения	Фронтальная и индивидуальная	

				Обсуждение результата работы Обсуждение: какие мышцы были нагружены во время выполнения работ			
	Основной этап занятия/организация разминки после выполнения работ	10	ОК01 ОК 04 ОК08 ПК 4.1 ПК 4.5	Установка на практическое выполнение практического занятия. Студенты в рабочих группах выполняют разработку комплекса производственной гимнастики. Потом командиры рабочих групп представляют разработанные комплексы, выполняю все студенты. После выполнения студенты и преподаватель обсуждают соответствие решения поставленной задаче. Под руководством преподавателя выполняют дополнительные упражнения: 1. Вращение кистей рук 2. Упражнения для глаз по выбору студентов 3. Упражнения на координацию: ступни в линию, закрыть глаза, руки вперед, стоять, удерживая равновесие Работа с флипчартом (работа в группах). Выполнение упражнений производственной гимнастики (5 шт)– разминки : сверху-вниз	Мозговой штурм, самостоятельная работа. Выполнение упражнений	Фронтальная, индивидуальная	слайд
III этап: Фаза рефлексии Заключительная часть. Заминка *(осмысление полученных знаний по теме, установка на их практическое применение)/* ***6,5мин***							
	Возвращение к целям и задачам	1		Преподаватель проводит опрос: были ли достигнуты цели и задачи на занятии	Обсуждение	Фроталь ная	
	Релаксация	2	ОК 01 ОК 08	Практический показ, объяснение -Как вы считаете, в таком состоянии организма мы можем завершить наше занятие? А что еще мы не сделали? Преподаватель дает практическое задание по выполнению упражнения дыхательной гимнастики Упражнения на расслабление (дыхательные упражнения, упражнения на растяжку). Студенты осмысливают важность восстановления организма после физических нагрузок	Обсуждение Практический метод	Фронтальная	
	Рефлексия	2		Обсуждение: что нового узнали? Какие навыки приобрели? Что было самым сложным? Как можно применять полученные знания на практике?		индивидуальная	слайд
	Подведение итогов	1	ОК 01	Оценивание работы групп и индивидуальной активности студентов	Обсуждение,	Фронтал	слайд

	урока, осмысление решения задач урока		ОК 04 ОК 08	(с учетом взаимооценивания). Домашнее задание: найти дополнительную информацию о производственной гимнастике для сварщиков, разработать буклет с рекомендациями. Студенты отвечают на вопросы, аргументируя ответ.	аргументация ответа	ьная	
	Вывод преподавателя, итоговое построение	0,5	ОК 08	Преподаватель дает установку на практическое применение знаний и умений, ориентируя на самостоятельный поиск визуализирующего материала. Итоговое построение урока физической культуры. Студенты осмысливают вывод об оценке их работы на уроке. Оценивание работы студентов	Обратная связь	Фронтальная	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИМЕРЫ КАРТОЧЕК С ЗАДАНИЯМИ ДЛЯ ГРУПП (БРИГАД):

- **Группа 1:** Сварщик работает в стеснённых условиях сидя. Пространство ограничено, сварка ведется в неудобной позе с наклоном вперёд. Разработайте комплекс упражнений для профилактики болей в спине и шее, улучшения кровообращения в ногах.
- **Группа 2:** Сварщик выполняет сварку в потолочном положении. Работа связана с риском падения, требует концентрации и хорошей координации движений. Разработайте комплекс упражнений для укрепления мышц ног, улучшения равновесия и снятия нервного напряжения.

Критерии оценивания:

- **Объективность:** Комплекс упражнений соответствует заданному рабочему положению и направлен на профилактику конкретных профессиональных заболеваний.
- **Практическая ценность:** Упражнения просты в выполнении, не требуют специального оборудования и могут быть легко включены в производственный процесс.
- **Безопасность:** Упражнения не содержат элементов, которые могут привести к травмам.
- **Оригинальность:** Комплекс упражнений содержит новые, интересные элементы.
- **Активность:** Студент активно участвовал в работе группы, вносил предложения, отвечал на вопросы.

Современные и инновационные методы:

- **Интерактивная лекция:** Вовлечение студентов в обсуждение, использование мультимедийных материалов, вопросы-ответы.
- **Case-study:** Решение практической задачи, моделирование реальной ситуации.
- **Работа в группах:** Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде, распределение ролей.
- **Мозговой штурм:** Стимулирование креативности и генерации новых идей.
- **Взаимооценивание:** Развитие критического мышления и умения давать конструктивную обратную связь.
- **Использование ИКТ:** Презентация, видеоматериалы, онлайн-тесты (если есть возможность).
- **Рефлексия:** Акцент на осознание полученных знаний и умений, их практическое применение.