*ГБПОУ СО «Чапаевский губернский колледж им.О.Колычева»*

**конспект учебного занятия**

**Дисциплина:** Физическая культура и Анатомия

**ф.и.о. преподавателя:** Гольцова Елена Александровна

**Дата, группа, курс, специальность:**44.02.01 Дошкольное образование, 1 курс, 11 группа

**Тема:** Влияние оздоровительной аэробики на сердечно-сосудистую систему

**Вид УЗ:** урок

**Тип УЗ:** комбинированный

**Технология:** объяснительно-иллюстративная, практическое обучение

**Метод:** фронтальный, словесно-наглядный, самостоятельная работа

**Форма организации деятельности студентов:** коллективная, индивидуальная

**Средства обучения**: карточки-задания, плакатные материалы, проектор, экран, компьютер, музыкальный центр

**Цели**: **образовательные:**

1. изучить влияние оздоровительной аэробики на сердечно-сосудистую систему
2. продолжить развитие физических качеств, формирование правильной осанки
3. продолжить формирование навыков самостоятельного анализа изучаемого материала, применения его на практике.

**формирующие:**

1. продолжить формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков
2. продолжить формирование мировоззренческих принципов через активизацию познавательной деятельности студентов
3. продолжить формирование профессиональных компетенций самостоятельности и инициативности в работе

**развивающие:**

1. развивать двигательные и психические способности, необходимые для успешного овладения упражнения различной сложности
2. развивать умственную деятельность студентов через сравнение и обобщение изучаемого материала;
3. развивать познавательный интерес через использование ИКТ в качестве наглядности

**воспитательные:**

1. воспитывать эстетические, волевые, нравственные качества
2. воспитывать самостоятельность в принятии решений
3. воспитывать умение применять на практике полученные знания
4. воспитывать умение работать в коллективе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы УЗ | Деятельность преподавателя | Деятельность студентов |
| 1. Организационный этап. (1,5 мин) | * приветствует студентов * отмечает отсутствующих * знакомит с программой урока * распределяет по группам * создает рабочую атмосферу | * приветствуют преподавателя * знакомятся с программой урока * рассаживаются по группам |
| 2. Постановка цели урока. (1,5 мин) | - представляет проблему и цель урока  «Во время тренировки от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему поступает большое количество сигналов, которые в свою очередь направляются к сердцу, легким и другим внутренним органам. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Основной оздоровительный эффект связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в том, что сердце учится экономить свои силы в состоянии покоя и повышает резервные возможности кровообращения в целом при мышечной деятельности. Сегодня вы изучите влияние оздоровительной аэробики на сердечно-сосудистую систему.»  - сообщает ход урока:  1 устная коллективная работа на повторение темы.  2 устная групповая работа.  - сообщает о виде контроля, поясняет его и нацеливает на работу | * заслушивают цель и план урока * настраиваются на дальнейшую работу |
| 3. Изучение нового материала (10  минут)  4. Аэробная тренировка (30 минут)  5.Обобщение, контроль знаний | Сердце очень чутко реагирует на мышечную работу. В первую секунду быстро увеличивается частота сердечных сокращений (ЧСС). Когда организм выполняет длительную и даже очень интенсивную однообразную работу, показатель пульса колеблется незначительно. Наибольшая ЧСС возникает при выполнении упражнений, включающих большие группы мышц, силового характера, выполняемых с большой амплитудой. Можно обнаружить прямую линейную зависимость между частотой пульса и интенсивностью работы в пределах 50-90% от порога максимальных нагрузок.  Длительное и систематическое занятие оздоровительной аэробикой приводит к увеличению максимально возможной величины ударного объема сердца (УОС), и оно получает больше времени для отдыха. Максимальная величина УОС наблюдается при ЧСС 130уд./мин.  По данным физиологов ( Я.М КОЦ с соавт.,1986), наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170-180 уд./мин.,в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Колебания ЧСС индивидуальны, но можно считать что ЧСС 120-130уд./мин.обеспечиват развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных.Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156уд./мин.  - демонстрация таблицы зависимости тренировочного пульса от возраста и состояния здоровья (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000)с использованием ИКТ  - проводит аэробное занятие со студентами, контролирует изменение ЧСС в зависимости от части занятия, фиксирует данные.  а) подготовительная часть: ЧСС 120-130уд/мин. (разминка и стретчинг)  б) основная часть: ЧСС 136-168 уд/мин. (аэробная нагрузка)  в) заключительная: без учета ЧСС (упражнения на растягивание и расслабление мышц)  - задает вопросы по пройденному материалу:  1. Что такое ЧСС?  2. Как влияют занятия аэробикой на сердечно-сосудистую систему?  3. В чем заключается оздоровительный эффект занятий аэробикой?  4. Докажите на конкретном примере положительный эффект аэробного тренинга.  5. Дайте характеристику зависимости тренировочного пульса от возраста и состояния здоровья.  - проверяет выполненное задание | -делают записи в тетради  - фиксирую ЧСС в состоянии покоя, после аэробной нагрузки  - выполняют задания  - отвечают на вопросы преподавателя  - самостоятельно на карточках выполняют задание и сдают работы преподавателю. |
| 4. Выводы по теме урока (3минуты) | Организует совместную коллективную деятельность студентов по решению проблемы урока | отвечают на вопросы, сопоставляют с уровнем выполненного задания,  - принимают участие в обсуждении проблемы урока. |
| 5. Домашнее задание  1 мин | Вести учет ЧСС на протяжении 10 дней в состоянии покоя и при активной деятельности, фиксировать в таблице. Оформить отчет. | - записывают задание на дом |
| 6. Окончание урока  3 мин | - оценивает работу группы в целом по реализации целей урока  - выставляет индивидуальные оценки за урок  - благодарит за работу | - приводят рабочие места после себя в порядок |

**Зависимости тренировочного пульса от возраста и состояния здоровья (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Состояние здоровья  (без нарушений) | Состояние здоровья  ( с некоторыми нарушениями) |
| 18-35  35-60  60-75 | 120-180  100-150  100-130 | 110-150  100-130  90-110 |

* После 30 лет доводить пульс до 180уд./мин могут лишь люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями