



## Методическая разработка урока

по дисциплине: Физическая культура

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка  
(по профессии: 43.01.06 Проводник на железнодорожном  
транспорте)

Разработчик:  
преподаватель  
Ховякова В.А.

Рецензия  
на методическую разработку открытого урока  
**«Мой лучший открытый урок»**  
Мой лучший открытый урок  
(общеобразовательных дисциплин)  
по дисциплине: Физическая культура  
тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка  
по профессии: 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте.  
разработанную преподавателем ФК Ховяковой В.А.

Данная методическая разработка написана в соответствии методическими требованиями, предъявляемыми к данному виду методических материалов, учебным планом по предмету Физическая культура и полностью раскрывает выбранную тему. Педагогом удачно выбрана форма проведения открытого урока.

Цели и задачи урока четко поставлены и достигнуты в ходе урока. Выдержана последовательность плана проведения открытого урока. Несомненным достоинством данной разработки является развитие физических и силовых способностей у обучающихся, формирование у обучающихся нравственно -волевых качеств личности.

Выбранная тема методической разработки отличается актуальностью, способствует формированию духовно-нравственных качеств у подрастающего поколения: взаимопомощь и взаимовыручка, человечность, толерантность, уважение к окружающим, совесть, порядочность, честность. Название работы сформулировано правильно и соответствует её содержанию.

Материал, используемый в данном уроке, изложен доступно, в понятной для обучающихся форме, способствует развитию у них познавательного интереса и физической активности. Тема урока раскрыта достаточно полно. Нагрузка и дозировка выполнения заданий соответствует возрастным особенностям обучающихся.

Данная методическая разработка может быть использована преподавателями ФК в образовательных учреждениях по данной тематике.

Рецензент:

Руководитель ФВ ГБПОУ РО «ТАВИАК» Бычкова Л. И.



## **План занятия (мини- тренировка)**

**Тема занятия:** Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Тип занятия:** комбинированный урок

**Вид занятия:** практическое занятие

**Методы и методические приемы проведения занятия:** словесный, наглядный, практический

### **Цели занятия:**

- изучить технику упражнений по методу круговой формы тренировки на основные группы мышц
- приобрести навык овладения техникой упражнений, способствующие развитию профессиональных качеств машиниста
- подобрать индивидуальную нагрузку в круговой тренировке

### **Задачи урока:**

*Методическая:* повышение активности и познавательной деятельности обучающихся, демонстрация и использование спортивного инвентаря для развития основных групп мышц в работе машиниста.

*Образовательная:* овладеть техникой выполнения упражнений на отдельные группы мышц, участвующих в движениях машиниста

*Развивающая:* развивать координационные и скоростно-силовые способности, с помощью физических упражнений

*Воспитательная:* сформировать свойства организма, способствующие продлению работоспособности и снятию усталости

### **Оснащение урока:**

1. Спортивный инвентарь: гантели 1,2,3кг, скакалки 15шт, резина 15шт, гиря 1,2,3,5-бкг, набивной мяч.

**Межпредметные связи:** ОБЖ, Биология, специальные дисциплины (Устройство локомотива)

**Основные понятия для изучения:** специальная разминка, форма круговой тренировки, дыхательная гимнастика.

### **Ход занятия:**

1. Организационный момент. Сообщение темы и целей урока.
2. Объяснение нового материала.
3. Практическая часть - тренировка по круговой форме с опорой на пройденный материал и вновь полученные знания.
4. Закрепление изученного материала.
5. Домашнее задание.
6. Рефлексия.
7. Подведение итогов урока.
8. Выставление оценок за урок.
9. Организованный выход из зала. (Дежурные убирают инвентарь и оборудование).

### **План занятия:**

#### **Подготовительная часть - 3 мин.**

Преподаватель: - В одну шеренгу становись! Равняйся, смирно!  
Здравствуйте!

#### **1.Организационный момент:** сообщение темы и целей урока:

Тема нашего урока: «**Профессионально - прикладная физическая подготовка**» /Слайд 1/

#### **Цели:**

1. Овладеть техникой выполнения упражнений на отдельные группы мышц, которые участвуют в рабочих движениях машиниста.
2. Развивать силовую выносливость, координацию и скоростно - силовые способности с помощью физических упражнений с отягощениями.
3. Сформировать свойства, которые способствуют продлению работоспособности и снятию усталости.

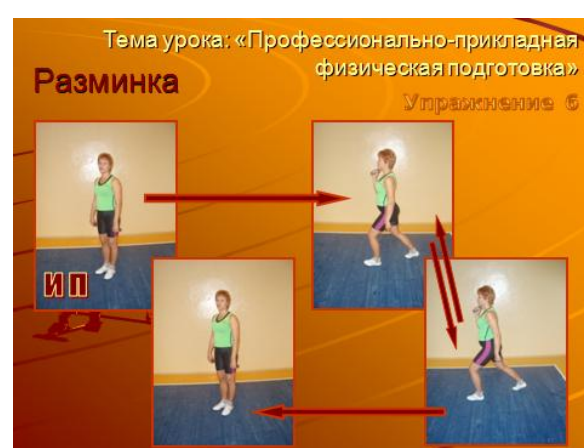
#### **2.Объяснение нового материала.**

Для выполнения целей урока мы будем идти от простого к сложному.

1. Интенсивная разминка - подготовка мышц, к предстоящей работе.
2. Выполнение основных, специально подобранных упражнений, которые воздействуют на отдельные группы мышц ног и рук, спины и брюшного пресса.

### 3. Восстановительные упражнения на дыхание.

Все основные упражнения будем выполнять по методу круговой тренировки. В результате добьемся высокой работоспособности организма. /Слайд 11/



Преподаватель: - Равняйся Смирно! На первый, второй рассчитайся! Вторые номера два шага вперед. Марш! (интервал - руки в стороны)

### Закрепление пройденного материала

Преподаватель: - Переходим к выполнению разминки.

- Сначала смотри на меня, потом делай вместе со мной.

(показ упражнения на 1- 8.), выполняем все упражнения на 8 счетов).

Можно использовать музыкальное сопровождение: придает обучающимся чувство ритма и такта, улучшается качество выполнения заданий и упражнений. Например ритмичная музыка(по выбору или интересам преподавателя или обучающихся):

[Save My Night \(Original Mix\)](#)

[Armin Van Buuren](#)

1 упражнение: Ходьба.

- На счет 1-8 Дыхание (влево вместе и- 1-8). Дыхание равномерное.

2 упражнение: - Присед влево и вправо гантели к плечам, (смотреть1-8). (влево вместе и- 1-8). Дыхание равномерное.

3 упражнение: - Два приставных шага влево и вправо, гантели к плечам (смотреть1-8). (влево вместе и -1-8). Дыхание равномерное.

4 упражнение: - Наклоны влево и вправо гантели вверх.

(смотреть1-8), (влево вместе и- 1-8).

- Присед –выдох, вверх –вдох.

5 упражнение: - Выпад с левой вперед, гантели к плечам,(смотреть1-8), (влево вместе и-1-8).

- Выпад-выдох, и.п.- вдох.

6 упражнение: - Прыжки со сменой ног, гантели к плечам (смотреть1-8) (влево вместе и- 1-8).

7 упражнение: - Ходьба на восстановление дыхания. (Вместе и-1-16). Закончили. Мы подготовили мышцы к предстоящей работе.

### ***Основная часть- 25 мин.***

Преподаватель: - Приступаем к основной части урока. Вы сегодня должны:

1.Разучить технику выполнения упражнений на отдельные группы мышц, которые участвуют в рабочих движениях машиниста.

2. Развивать силовую выносливость, координацию и скоростно - силовые способности с помощью физических упражнений.

3. Сформируем свойства, которые способствуют продлению работоспособности и снятию усталости.

### ***Условия работы:***

-Начинаем круговую тренировку. Вторые номера, шаг вправо марш! (показываю пары по порядку:1-ая пара,2-ая пара и т.д.)

-Перед вами 5 рабочих мест.

-Каждая пара занимает свое рабочее место, с двух сторон коврика, на каждом рабочем месте – спортивный инвентарь. Налево к рабочим местам марш!

Метод круговой тренировки состоит в том, что каждая пара должна выполнить упражнения на каждом рабочем месте, способом перехода от одного рабочего места к другому по моей команде.

**ПОКАЗ:** - Смотреть на меня. Показываю технику упражнений, которые вы будете выполнять на каждом рабочем месте по порядку. Контролируем дыхание при выполнении упражнений.

(Музыкальное сопровождение: [Save My Night \(Original Mix\)](#)  
[Armin Van Buuren](#))

**1-е рабочее место: Приседание с набивным мячом. / Слайд 12/**

и.п.- стойка ноги врозь, мяч к груди,

на 1- присесть, мяч вперед, выдох,

на 2- и.п., вдох,

на 3 - присесть, мяч вверх, выдох,

на 4- и.п., вдох.

Упражнение направлено на развитие скоростно-силовых способностей с акцентом на силу. Развивает мышцы ног, рук и брюшного пресса. Вес мяча (2-3кг).

**2-е рабочее место: Подъём гантели, или гири (1-3кг). /Слайд 13/**

и.п.- стойка ноги врозь, гантели, (гиря) на полу.

на 1- наклон к гире выдох,

на 2- поднять гантели (гирю) до уровня груди, вдох, ,

на 3- опустить гантели (гирю) на пол, выдох,

на 4- и.п., вдох.

Упражнение направлено на развитие становой силы, мышц спины и ног.

**3-е рабочее место: Упражнение со скакалкой Слайд 14**

И.п.- стойка ноги врозь. Скакалка под ногами.

на 1- 8- намотать скакалку на кисть вращательным движением книзу

на 1-8 обратно в и.п., Дыхание свободное.

Развиваем подвижность кистей, гибкость.

Прыжки на скакалке 30 секунд (по сигналу).

**4-е рабочее место: Приседания с гантелями (или с гирями). Вес 5-6кг.**  
*/Слайд 15/*

И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу.

на 1- присесть, гантели к плечам, выдох,

на 2 – встать, гантели вниз, вдох.

**5-е рабочее место: Упражнения с резиной.** Упражнение направлено на развитие пояса верхних конечностей. */Слайд 16/*

И.п.- стойка ноги врозь, резина под ногами, концы в руках,

на 1-потянуть резину ч/з стороны вверх, вдох,

на 2- и.п., выдох

**Техника безопасности:** крепко держать резину в руках. Беречь глаза, тело от неожиданного выхода резины из рук *./ Слайд 17/*

1. Отягощения держать хватом сверху.
2. После окончания упражнений - гири, гантели, набивные мячи не бросать.
3. Следить за натяжением резины, соблюдать интервал.
4. Упражнения начинать и заканчивать по сигналу.
5. Продолжительность работы на рабочем месте 30 сек.
6. За 30 сек – выполнить минимум 10раз, максимум 30раз.
7. Каждая пара проходит один круг. Между станциями интервал-30 сек.-упражнения на дыхание.
8. В конце круговой тренировки выполним упражнения на очищение дыхания, обеспечивающее вентиляцию легких.

Преподаватель: - Метод круговой тренировки позволит вам самостоятельно сформировать физические качества, необходимые для высокой



работоспособности в дальнейшей работе проводника пассажирского вагона на железнодорожном транспорте.

- По команде Марш! Выполняем работу одновременно на всех станциях

- не останавливаться после выполнения..., следить за техникой выполнения упражнений..., не разговаривать...не сбивать разговорами свое дыхание. следить за дыханием, ...дышать правильно.)

- Восстановление дыхания, отдых между станциями 10-15 секунд (после одного полного круга).

- Сейчас мы проверим, каждый у себя самостоятельно, частоту сердечных сокращений (ЧСС). Большим и указательным пальцем прижать артерию на шее. За 10 сек. Подсчитать кол-во ударов. /Слайд 18/

- 140-150 ударов - вы вошли в тренировочную зону,
- 170-180 ударов - увеличить интервал отдыха между станциями.
- 130 ударов и ниже - вам увеличить темп выполнения упражнений на рабочих местах.

- Выполняем упражнение на дыхание:

На 1 – медленно сделать глубокий вдох

и на 2-3 сек.задержать дыхание,

на 2 – выдохнуть воздух короткими и сильными толчками, сложив при этом губы трубочкой и не надувая щек.

Выполнить 1- 3 раза.

**Заключительная часть - 7 мин.**

- В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! (в строю обучающиеся стоят в одну шеренгу, лицом к преподавателю):

- Наш урок подходит к концу. Целью нашего урока было:

1.Овладеть техникой выполнения упражнений на отдельные группы мышц, которые участвуют в рабочих движениях машиниста.

2. Развивать силовую выносливость, координацию и скоростно - силовые способности с помощью физических упражнений с отягощениями.

3. Сформировать правильное отношение и понимание задания, силового упражнения с предметами и оборудованием, свойства организма при выполнении определенной нагрузки на мышцы тела, свойства организма, которые способствуют продлению работоспособности и снятию усталости во время работы, также повысить эмоциональное удовлетворение у самого себя после выполнения задания в круговой тренировке.

4. Домашнее задание: посмотреть Приложение для юношей и девушек.

- Выполнение разминки в домашних условиях.
- Выполнение упражнений на укрепление мышц рук, брюшного пресса
- Планка – комплекс упражнений по таймеру, секундомеру.
- Упражнения для мышц рук.
- Составить комплекс упражнений с отягощениями на основные группы мышц в форме круговой тренировки, которые участвуют в рабочих движениях в вашей профессии «Проводник пассажирского вагона на железнодорожном транспорте». Записать в тетрадь по Физической культуре. /Слайд 19/ (см. Приложение)

5. Итог и выставление оценок.

1-е рабочее место – оценка «5» (привести аргументы)

2-е рабочее место- «4» (привести аргументы)

И.т.д. привести рабочее место в порядок.

Выставление оценок за урок, комментируя правильное выполнение заданий, ошибки обучающихся, недочеты и т.д.

Рекомендации обучающимся: / Слайд20/

1. *«Внимание! Помните, что все советы носят рекомендательный характер. Выполняя упражнения, ориентируйтесь на свои индивидуальные ощущения. Если какое-то упражнение вам явно не подходит – исключите его».*

2. *Проводник пассажирских вагонов должен обладать такими качествами:*

- ✓ пунктуальность, организованность, аккуратность;
- ✓ умение правильно общаться с людьми, быстро находить с ними общий язык;
- ✓ навыки работы в команде и самостоятельного выполнения поставленных задач без чьего-либо контроля;

- ✓ физическая выносливость, отсутствие проблем со здоровьем;
- ✓ способность быстро реагировать на изменившиеся условия, принимать адекватные решения, обрабатывать новую информацию;
- ✓ стрессоустойчивость – во время поездок приходится работать с разными людьми, решать неожиданные проблемы.
- ✓ Будьте профессионалами своего дела!



**Вопросы к обучающимся:** (*ответ обучающегося группы - фамилия, имя по выбор преподавателя, или по личному ответу обучающегося, который поднял руку*)

*1.Какие группы мышц вы сегодня развивали? И для чего? 2.С помощью чего мы контролировали нагрузку?*

*3.Как называется вид дыхания, с помощью которого мы восстанавливали организм?*

*4.Вы почувствовали, что ваши мышцы получили нагрузку? Чувствуете ли вы прилив энергии? Получили ли вы положительные эмоции?*

- Я делаю вывод, что цель урока достигнута. Урок окончен. Спасибо. До свидания! Направо! Из зала шагом, марш!

5. Дежурные убирают спортивный зал инвентарь и оборудование на место хранения, проветривание зала.

### **Музыкальное сопровождение: музыка для спорта**

(Музыкальное сопровождение включается по желанию преподавателя, т.е. когда обучающиеся правильно поняли и правильно выполняют задания. При озвучивании ошибок или комментариев ,музыкальный звук уменьшается.)

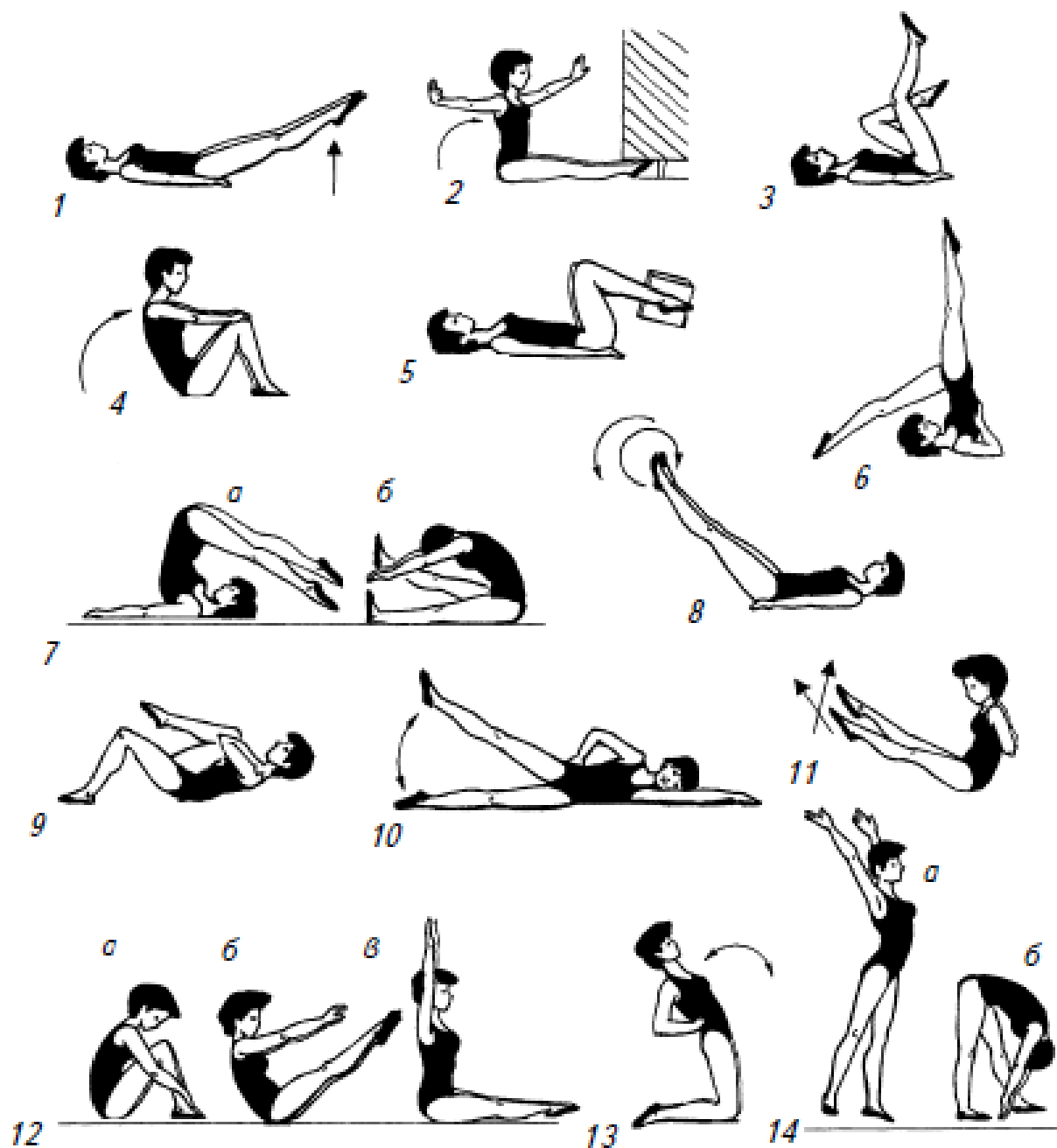
**Источник:**

- <https://ru-drivemusic.net/training/>
- <https://ru-drivemusic.net/sport.html>
- личная подборка обучающегося по своим интересам (в домашних условиях) .



Индивидуальный комплекс упражнений в домашних условиях

Для девушек



Индивидуальный комплекс упражнений в домашних условиях

Для юношей



Рис. 97. Гимнастические упражнения без предметов