

Технологическая карта урока

Преподаватель Казанцев П.С.

Дисциплина

Физическая культура

Специальность / профессия

43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Тема занятия	Использование современных гаджетов и технологий в физическом воспитании: Мониторинг пульса для контроля нагрузки.
Тип занятия	Комбинированный урок
Формы организации учебной деятельности	Работа в парах.
Основные методы и приемы	Наглядные методы (демонстрация, наблюдение). Словесные методы (рассказ, беседа, объяснение). Практические методы (практическая работа, упражнения). Метод контроля и оценки (наблюдение, анализ данных, самоконтроль).
Оборудование	Фитнес-трекеры с функцией измерения пульса. Проектор или интерактивная доска с подключением для отображения данных с фитнес-трекеров в реальном времени. (Необходимо предварительно проверить работоспособность системы!) Спортивный инвентарь (например, маты, скакалки, гантели – в зависимости от планируемых упражнений). Рабочие листы для студентов (с таблицей для записи данных – приложение 1).

Цель урока: Научить студентов использовать фитнес-трекеры для мониторинга пульса во время физических упражнений и применять полученные данные для контроля интенсивности нагрузки.

Задачи урока:

<i>Обучающие</i>	<i>Развивающие</i>	<i>Воспитательные</i>
Ознакомление с принципами работы фитнес-трекеров и их возможностями по мониторингу пульса: Студенты должны понять, как работают фитнес-трекеры, какие данные они собирают и как эти данные интерпретируются.	Развитие навыков самоконтроля интенсивности физической нагрузки: Студенты должны научиться самостоятельно регулировать интенсивность тренировки на основе показателей пульса.	Повышение безопасности тренировок: Студенты осознают важность контроля за физической нагрузкой для предотвращения перегрузок и травм.

Обучение правильному надеванию и настройке фитнес-трекеров: Студенты должны овладеть практическим навыком использования фитнес-трекеров, включая их подключение к приложению для отображения данных.	Развитие умения анализировать данные: Студенты должны научиться анализировать собранные данные о пульсе и делать выводы об эффективности тренировки.	Воспитание самостоятельности и ответственности: Студенты учатся самостоятельно контролировать свою физическую активность и принимать решения на основе полученных данных.
Обучение использованию приложения для синхронизации данных с трекеров на общий экран: Студенты должны научиться использовать приложение для передачи и визуализации данных с фитнес-трекеров на большом экране.	Развитие умения работать с технологиями: Студенты улучшают навыки работы с современными гаджетами и приложениями.	Воспитание культуры здорового образа жизни: Занятие способствует формированию у студентов понимания важности регулярных тренировок и контроля за физическим состоянием.

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Методы и приемы	Ожидаемые результаты
1. Вводная часть (5 мин)	Приветствие, постановка цели и задач урока. Краткая информация о важности мониторинга пульса во время тренировок. Демонстрация системы отображения данных на экране.	Слушают объяснения, задают вопросы.	Беседа, демонстрация.	Понимание целей урока и важности мониторинга пульса.
2. Практическая работа (15 мин)	Демонстрация правильного надевания и настройки фитнес-трекеров. Объяснение показателей пульса и их интерпретации (покоя, тренировочных зон). Обучение использованию приложения для синхронизации данных с трекеров на экран. Разминка.	Надевают и настраивают фитнес-трекеры. Слушают объяснения, задают вопросы, практикуются с приложением. Разминаются.	Демонстрация, практическая работа, объяснение.	Умение правильно использовать фитнес-трекеры и синхронизировать данные.

3. Основная часть (20 мин)	Организация и проведение физических упражнений различной интенсивности. Мониторинг данных пульса студентов на экране. Предоставление обратной связи студентам по уровню их нагрузки, корректировка упражнений при необходимости (слишком низкая или высокая интенсивность).	Выполняют физические упражнения, следя за показателями пульса на своих трекерах и на общем экране.	Практическая работа, наблюдение, обратная связь	Умение контролировать свою нагрузку по показателям пульса, понимание связи интенсивности тренировки и частоты сердечных сокращений.
Заключительная часть (5 мин)	Анализ полученных данных. Обсуждение результатов, выводы о связи интенсивности тренировки и пульса. Ответы на вопросы студентов. Задания на самоконтроль.	Анализируют собственные данные, участвуют в обсуждении.	Анализ, обсуждение, ответы на вопросы.	Умение анализировать данные, делать выводы о эффективности тренировки.

Критерии оценивания:

1. Правильное использование фитнес-трекеров.
2. Умение интерпретировать данные пульса.
3. Самостоятельное регулирование интенсивности нагрузки на основе показателей пульса.
4. Активное участие в обсуждении.

Дополнительные замечания:

1. Перед уроком необходимо убедиться в работоспособности всех фитнес-трекеров и правильности настроек приложения для отображения данных на экране.
2. Преподаватель должен обладать знаниями о физиологических показателях пульса и уметь интерпретировать данные с фитнес-трекеров.
3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов и при необходимости корректировать нагрузку.

4. Важно обеспечить безопасность во время выполнения физических упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Время	Упражнение	Пульс (уд/мин)	Ощущения	Комментарии
10:00	Разминка			
10:05	Ходьба			
10:15	Приседания			
...

Конспект занятия.

Тема: Использование современных гаджетов и технологий в физическом воспитании: Мониторинг пульса для контроля нагрузки.

Цель: Научить студентов использовать фитнес-трекеры для мониторинга пульса во время физических упражнений и применять полученные данные для контроля интенсивности нагрузки.

Задачи:

1. Ознакомить студентов с принципами работы фитнес-трекеров и их возможностями по мониторингу пульса.
2. Научить студентов правильно надевать и настраивать фитнес-трекеры.
3. Научить студентов пользоваться приложением для синхронизации данных с трекеров на общий экран.
4. Развить у студентов навыки самоконтроля интенсивности физической нагрузки на основе показателей пульса.
5. Повысить безопасность тренировок за счет контроля сердечно-сосудистой нагрузки.

Учитель: Казанцев Павел Сергеевич

Инвентарь: Фитнес-трекеры с функцией измерения пульса.

Проектор или интерактивная доска с подключением для отображения данных с фитнес-трекеров в реальном времени. Спортивный инвентарь (скакалки, фишки, маты). Рабочие листы для студентов (с таблицей для записи данных).

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут)

Приветствие и организационные моменты.

Краткое введение в тему занятия: важность контроля пульса при физических нагрузках, преимущества использования современных технологий.

Опрос студентов об их опыте использования фитнес-трекеров.

Теоретическая часть (10 минут)

Презентация о фитнес-трекерах и приложениях: принципы работы, основные функции, виды устройств.

Обсуждение различных показателей, отслеживаемых трекерами (пульс, шаги, калории, сон и т.д.).

Акцент на важности контроля пульса: целевые зоны пульса, максимальный пульс, определение оптимальной нагрузки.

Демонстрация работы с выбранным приложением: синхронизация с трекером, настройка профиля, просмотр данных.

Практическая часть (25 минут)

Настройка фитнес-трекеров: Студенты настраивают свои устройства и синхронизируют их со смартфонами.

Измерение пульса в покое: Студенты измеряют свой пульс в состоянии покоя и записывают данные.

Физическая активность с контролем пульса:

Выполнение комплекса упражнений с постоянным контролем пульса через фитнес-трекеры. Преподаватель контролирует пульс студентов через экран, подсказывает, как регулировать нагрузку в зависимости от показателей.

Примеры упражнений: бег, приседания, планка, отжимания, стульчик, прыжки на скакалке. Важно варьировать интенсивность упражнений, чтобы студенты могли наблюдать изменение пульса и научиться управлять им. • **Анализ данных:**

После выполнения упражнений студенты анализируют полученные данные о пульсе, обсуждают свои ощущения и корректируют нагрузку на будущее.

Заключительная часть (5 минут)

Подведение итогов занятия: обсуждение преимуществ использования фитнес-трекеров, ответы на вопросы студентов.

Домашнее задание: самостоятельное использование фитнес-трекера для мониторинга пульса при различных видах физической активности.

Рефлексия: что нового узнали студенты, какие сложности возникли, что понравилось.

Примечание: Важно выбрать фитнес-трекеры и приложения, которые совместимы с устройствами студентов и имеют функцию отображения пульса на экране в реальном времени. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов и их уровень физической подготовки. Перед занятием следует убедиться, что все устройства заряжены и готовы к работе.