**Технологическая карта к теоретическому занятию по ОУД.05 «Физическая культура»**

**«Здоровье и здоровый образ жизни»**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия  | Здоровье и здоровый образ жизни  |
| Содержание темы  | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.  |
| Тип занятия  | Теоретическое занятие - лекция  |
| Формы организации учебной деятельности  | Фронтальная  |
| **Этапы занятия**  | **Деятельность преподавателя**  | **Деятельность студентов**  | **Планируемые образовательные результаты**  | **Типы оценочных мероприятий**  |
| **1**. **Организационный этап занятия**  |   |
| Создание рабочей обстановки, актуализация мотивов учебной деятельности и установок на восприятие, осмысление  | Преподаватель, формулирует тему и план занятия, определяет значимость данной темы через постановку проблемы и необходимости ее решения   | Студенты записывают в тетрадь тему и план занятия.  Определяют дефицит в знаниях и формулируют проблему  | ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   | Фронтальный опрос  |
| Подготовка к изучению нового материала/систематизации и обобщения знаний  | Преподаватель предлагает студентам сформулировать на основе собственных знаний понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»,  | Студенты формулируют свои понятия «здоровья», «здорового образа жизни», приводят аргументы,  | ОК 04. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления  | Фронтальный опрос  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | доказать, что здоровье является важной жизненной ценностью человека.  | что здоровье является жизненной ценностью человека  | здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  |  |
| **2. Основной этап занятия**  |   |
| Формирование новых знаний и способов деятельности  | Преподаватель дает понятия: «здоровье» (согласно ВОЗ), «физическое, психическое и социальное здоровье», «психосоматические заболевания», «культура здоровья и безопасного образа жизни», двигательная рекреация. Предлагает студентам аргументировать взаимосвязь физического, психического и социального здоровья.  | Студенты анализируют и сравнивают свое понятие «здоровье», «здоровый образ жизни» и нормативное. Выдвигают гипотезу о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья. Записывают свои предположения и понятия в тетрадь,  | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;   |   |
| Обобщение и систематизация, установление связей с ранее сформированными знаниями и умениями  | Преподаватель знакомит с критериями оценки презентации и организует защиту докладов-презентации  | Студенты знакомятся с критериями создания докладов-презентаций. На основе своих предположений создают доклад-презентацию. Защищают свое понятие  | ОК 08   | защита докладапрезентация  |
| Закрепление (первичное) изученного материала, контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция  | Преподаватель собирает представленные студентами понятия. Предлагает определить критерии оценивания сформулированных понятий.  | Студенты принимают участие в определении критерии оценки сформулированных понятия.   | ОК 04  | Фронтальный опрос  |
|  | Обобщает вышеизложенный материал, обсуждает и корректирует допущенные ошибки  |  Студенты фиксируют замечания.  |  |  |
| **3. Заключительный этап занятия**  |  |  |  |   |
| Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы  | Преподаватель воспроизводит поставленную проблему в начале занятия Предлагает студентам определить, как полученные знания помогут им в дальнейшей профессиональной деятельности. Преподаватель подводит итоги работы, отмечает наиболее активных студентов  | Студенты демонстрируют свое решение проблемы    Студенты обобщают, какие знания будут использоваться ими в профессиональной деятельности   Студенты определяют наиболее интересные доклады  | ОК 04  | Фронтальный опрос  |
| **4. Задания для самостоятельного выполнения**  | Преподаватель определяет содержание внеаудиторной работы, которая включает поиск информации об одной из современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья  | Студенты самостоятельно подбирают материал об одной из современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья  | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;   |   |