**Карта урока для организации занятий с использованием**

**электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учитель** | Хиркина В.В. |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Класс** | 4-а |
| **Дата проведения урока** | 19.05.2020 |
| **Тема урока** | Приемы измерения пульса до и после физических упражнений |
| **Основные изучаемые вопросы** | Понятия «пульс», «ЧСС» |
| **Тип урока** | WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/D1vSHOuOSU7AnpkCmpsntV> |
| **Задания** | |
|  | 1.Прочитать теоретический материал  Многие девчонки и мальчишки любят подвижные игры, кататься на велосипеде, бегать, прыгать, заниматься спортом. И мы заметили, что при больших физических нагрузках учащается сердцебиение, увеличивается частота дыхания. Одни ребята в спортивных играх более выносливы, другие меньше, кто-то может пробежать дальше и быстрее, а некоторые нет.  Все органы нашего организма нуждаются в питательных веществах и кислороде. Именно на этой потребности держится работа сердечно-сосудистой системы, сердце перекачивает кровь по сосудам, обогащая клетки кислородом и питательными веществами, выводя продукты жизнедеятельности. При активном движении потребность всех организмов в кислороде резко возрастает. Сердце получает сигнал о необходимости большей порции кислорода и начинает работать в ускоренном темпе, чтобы обеспечить подачу нужного количества кислорода.  Специалисты называют пульс зеркалом сердечно-сосудистой системы. Если пульс повышается или наоборот, снижается, это говорит о развитии или следствии уже развившегося патологического процесса в сердце. Поэтому в случае обнаружения отклонения показателей пульса от нормы, следует обратиться к врачу.  Чтобы узнать, правильно ли работает сердце и адекватные ли нагрузки получает человек, необходимо учитывать норму частоты пульса после разных физических нагрузок.  http://player.myshared.ru/4/217646/slides/slide_4.jpg |
|  | 2.Практическая часть  http://player.myshared.ru/4/217646/slides/slide_5.jpg  http://player.myshared.ru/4/217646/slides/slide_10.jpg  **Определение частоты пульса в покое- сидя.**  Приготовьте секундомер, найдите пульс на запястье или на сонной артерии и в состоянии покоя производите подсчет пульсовых ударов за десять секунд. Этот показатель умножьте на шесть, и вы получите ваш пульс за 1 минуту. Показание занесите в таблицу.  http://player.myshared.ru/4/217646/slides/slide_6.jpg  **Определение частоты пульса в покое - стоя**.  Встаньте со стула, найдите пульс и измерьте ЧСС за 10 секунд. Определение показания за 1 минуту.  **Определение частоты пульса после физической нагрузки**  Сделайте 20 приседаний в быстром темпе, найдите пульс и опять измерьте ЧСС за 10 секунд. Запишите показатель, умножив его на шесть.  http://player.myshared.ru/4/217646/slides/slide_7.jpghttp://player.myshared.ru/4/217646/slides/slide_11.jpg |

Вопросы можно задать по адресу электронной почты wikahirkina@mail.ru или в мессенджерах: WhatsApp (№ 8-928-289-77-95)

с 10.20 до 10.50 (*время фактического проведения урока*),

с 12.30 до 13.00 *(часы неаудиторной занятости,* *проведение индивидуальной*

*консультации)*

Выполненное практическое задание необходимо предоставить в любом доступном формате (скан, фотография, документ MS Word; *указывается вариант, которым владеет учитель и учащиеся (группы учащихся))*:

* письмом на адрес электронной почты для обратной связи;
* сообщением в WhatsApp № 8-928-289-77-95

При отправке ответа в поле «Тема письма» и названии файла укажите свои данные: **класс,** **учебный предмет, фамилию, имя и отчество.**