



Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«КРАЕВОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

*X Общероссийский Фестиваль педагогического
мастерства «Мастерство и вдохновение»*

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Учебная дисциплина: Физическая культура

Тема: Влияние дыхательных упражнений на восстановление организма
после различных форм нагрузок

Составитель: Хазиев Ильгам Мугинович

05.12.2019

Технологическая карта учебного занятия

1. МЕТОДИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ

Составитель	Хазиев Ильгам Мугинович, преподаватель
Целевая аудитория	Студенты 1 курса
УД/МДК	Физическая культура
Раздел	Легкая атлетика
Тема учебного занятия	Влияние дыхательных упражнений на восстановление организма после различных форм нагрузок.
Цель	Определение эффективности специальных дыхательных упражнений на восстановление организма после различных форм нагрузок.
Задачи	Образовательные: научить правильным дыхательным упражнениям и определить зависимость ЧСС от них.
	Развивающие: способствовать развитию умения правильно восстанавливаться после физических нагрузок.
	Воспитательные: создать условия, обеспечивающие формирование у студентов навыков самоконтроля и применять данные упражнения в повседневной жизнедеятельности в профилактических целях.
Тип учебного занятия	Урок открытия нового знания
Вид учебного занятия	Урок - исследование
Технологии	Здоровьесберегающие образовательные технологии
Организация образовательного пространства	Формы работы: групповое исследование, обучение в команде, индивидуально-групповая работа
	Учебные материалы и оборудование: спортивный зал, скакалки, ручки, листы самооценки, критерии оценивания
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этап	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Методы и приёмы обучения
I.Подготовительная часть.	Приветствуют обучающихся. Дает команду на построение, повороты на месте.	Общее построение, расчет по порядку. Слушают, настраиваются на урок	Словесный и наглядный методы обучения для создания позитивного настроения на урок
1. Организация ситуации, постановка цели и задач.	Подводит студентов к теме урока, краткий опрос.	Отвечают на вопросы.	Словесный
2. Актуализация знаний	Демонстрация и показ новых дыхательных упражнений	Выполняют и повторяют упражнения.	Наглядно-демонстративный
3. Мотивация учебной деятельности.	Знакомит с ТБ, подготавливает обучающихся к выполнению заданий, раздает личные карточки студента	Подписывают карточки, измеряют ЧСС и заносят данные в карту.	Систематизация информации
4. Разминка.	Дает команду на выполнение заданий разминки.	1.Медленный бег по спортзалу в среднем темпе. 2. Ходьба на носках, руки за голову - спортивная ходьба - бег приставным шагом правым, левым боком - бег спиной вперед - бег с высоким подниманием бедра - подскоки вверх с ноги на ногу - ходьба в полуприсяди руки перед грудью: «прямо», правым, левым боком - бег с захлёстыванием бедра - ускорение по свистку - разминка голеностопного сустава у опоры	Словесный, демонстративный.
5.Первичная проверка пониманий	Контролирует работу обучающихся	Выполнение дыхательных упражнений. Измеряют ЧСС и фиксируют данные в личных карточках.	Систематизация информации
II.Основная часть урока.	Делит группу 1,2 номера. Показ	Строятся в одну шеренгу.	Структурирование данных.

	техники челночного бега.	<i>Измеряют ЧСС.</i>	
1. Выполнение основных элементов исследования	Дает команду на выполнение задания согласно порядка номеров.	1.Выполняют челночный бег. <i>Выполнение дыхательных упражнений. Измеряют ЧСС и фиксируют данные в личных карточках.</i>	Словесный. Практико-ориентированный. Систематизация информации
	Наблюдает за правильностью выполнения упражнений, указывает на ошибки.	2.Измеряют ЧСС. Отрабатывают упражнения на силовую выносливость. И.П. С упора лежа выполнить 10 сгибаний и разгибаний рук. И.П. Упражнение «ПЛАНКА» Упор на локтях, отрыв с упора разноименных рук и ног. И.П. «Обратная планка». На «раз»: коснуться пальцами правой руки носок левой ноги; «Два» И,П. «Три» левой рукой коснуться носок правой; «Четыре» И.П. 5 повторений. Остановка упражнения. <i>Выполнение дыхательных упражнений.</i> <i>Измеряют ЧСС и фиксируют данные в личных карточках.</i>	
	Показывает прыжки на месте на счет. Дает старт на прыжки ч/з скакалку.	3. <i>Измеряют ЧСС.</i> Выполняют прыжки ч/з скакалку на месте в течении 1 мин. <i>Выполнение дыхательных упражнений. Измеряют ЧСС и фиксируют данные в личных карточках.</i>	
III.Заключительная часть.	Подводит итоги занятия. Проводит общую релаксацию. Организуют рефлексю. Благодарит за работу.	Выводят окончательные результаты. Дают оценку.	Беседа, диалог.