



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

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

**МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА УРОКА**

<b>Этап</b>	<b>Деятельность преподавателя</b>	<b>Деятельность студента</b>	<b>Методы и приёмы обучения</b>
<b>I.Подготовительная часть.</b>	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 захлестыванием 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
<b>II.Основная часть урока.</b>	Делит группу 1,2 номера. Показ	Строятся в одну шеренгу.	Структурирование данных.

	техники челночного бега.	<b><i>Измеряют ЧСС.</i></b>	
1. Выполнение основных элементов исследования	Дает команду на выполнение задания согласно порядка номеров.	1.Выполняют челночный бег. <b><i>Выполнение дыхательных упражнений. Измеряют ЧСС и фиксируют данные в личных карточках.</i></b>	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> <b><i>Измеряют ЧСС и фиксируют данные в личных карточках.</i></b>	
	Показывает прыжки на месте на счет. Дает старт на прыжки ч/з скакалку.	3. <b><i>Измеряют ЧСС.</i></b> Выполняют прыжки ч/з скакалку на месте в течении 1 мин. <b><i>Выполнение дыхательных упражнений. Измеряют ЧСС и фиксируют данные в личных карточках.</i></b>	
<b>III.Заключительная часть.</b>	Подводит итоги занятия. Проводит общую релаксацию. Организуют рефлексю. Благодарит за работу.	Выводят окончательные результаты. Дают оценку.	Беседа, диалог.