

Приложение № 23
к ООП ППКРС по профессии СПО 43.01.02 Парикмахер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022 г.

Рассмотрено на заседании ПЦК
Профессионального цикла
Протокол № 1 от 31.08. 2022 г.
Председатель ПЦК _____ Г.Ф.Ямаева

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.01.02 Парикмахер, приказа № 389 от 09.04.2015 Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты профессионального образования».

Организация-разработчик: ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж, Республика Башкортостан

Разработчик:

Садурская Наталья Николаевна, преподаватель _____

подпись

Содержание

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ	ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии ФГОС по профессиям СПО, входящим в состав укрупненной группы профессий 43.00.00 Сервис и туризм 43.01.02 Парикмахер.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессии рабочих: 43.01.02 Парикмахер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооружённых силах, МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье,	ЛР 12

ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)	
Обладающий стрессоустойчивостью и коммуникабельностью	ЛР 18
Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу	ЛР 19
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 20
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 21
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса¹ (при наличии)	
Обладающий мотивацией к самообразованию и развитию	ЛР 22
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 23
Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа	ЛР 24

Результатом освоения программы общеобразовательного цикла является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД). Техническое оснащение и организация рабочего места, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
<i>тематика внеаудиторной самостоятельной работы</i>	40

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	20	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика и её виды	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Совершенствование техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. Биохимические основы бега. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	ЛР 7
	Обучение техники выхода с высокого старта. Обучение передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости, бег 10 мин. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.	2	
	Обучение прыжкам в длину с разбега. Зачёт техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 100 м.	2	
	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости, бег 15 мин. Зачёт передачи эстафетной палочки.	2	
	Сдача контрольного норматива – бег дев. – 2000 м., юн. – 3000 м. Доврачебная помощь при травмах. Подвижная игра: дев.- «Вышибалы», юн. – «футбол».	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Контроль за состоянием организма.	2	
	Соблюдение режима физических нагрузок.	2	ЛР 7, 21
	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	2	
	Прыжковые упражнения, беговые упражнения.	2	
	Оздоровительный бег.	2	

Раздел 2.	Гимнастика	20	
Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	ЛР 7
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Составить комплекс упражнений утренней гимнастики; Составить комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	ЛР 7, 21
	Составить комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
Тема 2.2. Акробатические упражнения и комбинации.	Практические занятия: Обучение перекатам, группировке, стойке на лопатках. Совершенствование упражнений на развитие гибкости. Пробные выполнения упражнений силового теста.	2	ЛР 7
	Обучение кувырка вперёд. Совершенствование техники выполнения упоров, прыжков с поворотами, переворотов. Страховка и самостраховка. Сдача контрольного теста – приседание на одной ноге, опора об стену.	2	
	Совершенствование кувырка вперёд. Обучение кувырка назад. Комбинации упражнений.	2	
	Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Зачёт кувырка назад. Сдача силового теста – подтягивание на низкой перекладине.	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Прыжки на скакалке на двух ногах.	2	
	Наклоны вперёд с касанием ладонями об пол. Упражнения на равновесие.	2	
	Упражнения на пресс. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	2	
Раздел 3.	Спортивные игры	20	
Тема 3.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.		ЛР 7,18

Обучение игры в волейбол.	Обучение подачи мяча способом: снизу (прямая подача), сбоку. Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Учебная игра в волейбол.	2	
	Обучение тактическим действиям в защите. Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча.	2	
	Первенство в группе по волейболу.	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: История возникновения игры в волейбол.	2	ЛР 7, 21
	Олимпийские игры древности и современности.	2	
	Нормы этического общения и поведения, коллективное взаимодействие в игровой и соревновательной деятельности.	2	
	Реферат по игре «Волейбол»	2	
Тема 3.2 Обучение игры в баскетбол.	Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.	2	ЛР 7
	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи. Обучение ведению, 2 шага, бросок. Объяснение правил игры. Учебная игра без ведения.	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: История возникновения игры в баскетбол.	2	ЛР 7, 21
Раздел 4.	Лыжная подготовка	18	
Тема 4.1. Основные способы передвижения на лыжах.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Практические занятия: Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.	2	ЛР 7

	Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	2	
	Совершенствование одновременных ходов. Зачёт попеременно двухшажного хода. Зачёт подъёма «ёлочкой» и спуска в «средней» стойке. Торможение «плугом».	2	
	Зачёт одновременно одношажного и одновременно бесшажного хода. Прохождение контрольной дистанции: дев. – 3 км., юн. – 5 км. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Прогулки на лыжах.	2	
	Способы закаливания организма.	2	ЛР 7, 21
	Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек.	2	
	Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
	Всего:	80	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- баскетбольные щиты с корзинами;
- волейбольная сетка;
- скамья гимнастическая;
- гимнастическая палка;
- гранаты;
- коврик турниковый;
- обруч металлический;
- скакалки;
- счётное табло для волейбола;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- лыжный комплект;
- дартс;
- клюшка спортивная;
- конус;
- маты;
- наколенники;
- ракетка теннисная;
- сетка для настольного тенниса;
- стенка гимнастическая.
- фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- комплект контрольно – измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Оборудование тренажёрного зала:

- велотренажёр;
- министеппер;
- стол теннисный;
- тренажёр беговая дорожка;
- тренажёр спортивный;
- тренажёр для пресса Пресс-дуга

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2019.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2016.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2014.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259

«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.20

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрatenко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т.М. Лебедихина; Уральский федеральный университет. — 2-е изд., стер.—Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрatenко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрatenко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрatenко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Птушкина А. С., Григорович С.И. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: Учебно-методическое пособие / Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики; каф. физического воспитания. —Новосибирск, 2020. —38 с.

Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко и др; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. —Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. —151с

Томилин, К.Г. История физической культуры: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Составитель К.Г. Томилин. — Сочи: РИЦ ФГБОУВО «СГУ», 2019. — 155 с.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: -использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, основные способы передвижения на лыжах; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учётом состояния здоровья и физической подготовки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. Знания: - о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	практические занятия практические занятия практические занятия практические занятия практические занятия устный опрос устный опрос

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж

РАССМОТРЕН

на заседании ПЦК

Протокол № 1 от «31» 08. 2022 г.

Председатель ПЦК _____ / Ямаева Г.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-производственной работе

_____ / Дунаева О.Н.

«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Преподаватель Садурская Н.Н.

Учебная дисциплина «Физкультура»

по профессии: 09.01.03 «МАСТЕР ПО ОБРАБОТКЕ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ»

43.01.02 «ПАРИКМАХЕР»

13.01.10 «ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)»

38.01.03 «КОНТРОЛЕР БАНКА»

Количество часов по учебному плану:

Максимальная нагрузка - 80 ч.

Обязательная нагрузка в т.ч. – 40 ч.

теоретические – 4 ч.

практические – 36 ч.

Самостоятельная работа- 40 ч.

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия	Объём часов	Тип занятия	Материально-техническое оснащение	Самостоятельная и практическая работа	Домашнее задание
-----------	-----------------------------	--	-------------	-------------	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------

1-2	Раздел 1 Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка		10	Лекция, практически е занятия	Учебник Секундомер, рулетка, гранаты, эстафетные палочки	Утренняя пробежка, силовые упражнения. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Вредные привычки и их профилактика.	Выход с низкого старта Беговые упр., прыжковые упр., выход с высокого старта, силовые упр.
3-4		Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – 60 м. Биохимические основы бега. Совершенствование прыжков в длину с места.	2				
5-6		Обучение техники выхода с высокого старта. Обучение передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости на дистанции, бег 10 мин. Сдача контрольного норматива- прыжки в длину с места.	2				
7-8		Обучение прыжкам в длину с разбега. Зачёт техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива - 100 м.	2				
9-10		Совершенствование прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости, бег 15 м. Зачёт передачи эстафетной палочки.	2				
		Сдача контрольного норматива: дев. – 2000 м., юн. – 3000 м. Доврачебная помощь при травмах. Подвижная игра: дев. – «вышибалы», юн. – «футбол».	2				
11-12	Раздел 2 Гимнастика		10	Лекция, практически е занятия	Гимнастич. коврики, турник, скакалки, секундомер, маты, гантели 1 кг.	Утренняя пробежка, комплекс ОРУ, гимнастика. Основные требования к организации	Упражнения на растяжку; перекаты, группировка, стойки; упр. на брюшной пресс; силовые упражнения
		Инструктаж по ТБ.					
		Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений.					
		Совершенствование атлетических	2				

13-14		упражнений на тренажёрах.				здорового образа жизни студента. Значение, задачи и место гимнастики в системе физического воспитания в России.	
		Обучение перекатам, группировке, стойка на лопатках. Совершенствование упражнений на развитие гибкости. Пробные выполнения упражнений силового теста.	2				
15-16		Обучение кувырка вперед. Совершенствование техники выполнения упоров, прыжков с поворотами, переворотов. Страховка и самостраховка. Сдача контрольного теста - приседание на одной ноге, опора об стену.	2				
17-18		Совершенствование кувырка вперед. Обучение кувырка назад. Комбинации упражнений.	2				
19-20		Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Зачёт кувырка назад. Сдача силового теста - подтягивание на низкой перекладине.	2				
21-22	Раздел 3 Спортивные игры: Волейбол		10	Лекция, практически е занятия	Волейбольны е мячи, насос для накачивания мячей, свисток, скамейки, счётное табло для волейбола,	Реферат по игре «Волейбол».	Имитационные упр. стойки волейболиста, правила игры, силовые упр.
		Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Обучение подачи мяча способом: снизу, сбоку. Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Учебная игра в волейбол.	2				
23-24		Обучение тактическим действиям в защите. Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча.	2				

25-26		Первенство в группе по волейболу.	2		волейбольная сетка		
27-28	Баскетбол	Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.	2		Баскетбольные мячи, насос для накачивания мячей, свисток, скамейки, баскетбольные корзины.	Реферат по игре «Баскетбол».	Имитационные упр. стойки баскетболиста, правила игры, силовые упр.
29-30		Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи. Обучение ведению, 2 шага, бросок. Объяснение правил игры. Учебная игра без ведения.	2				
31-32	Раздел 4 Лыжная подготовка		8	Лекция, практически е занятия	Учебник	Прогулки на лыжах. Способы закаливания организма. Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек.	Первая помощь при травмах и обморожении.
		Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря. Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.	2				
33-34		Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуску в «низкой», «средней», «высокой» стойке. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	2				
35-36		Совершенствование одновременных ходов. Зачёт попеременно двухшажного хода. Зачёт подъёма «ёлочкой» и спуска в «средней» стойке. Торможение «плугом».	2				
37-38		Зачёт одновременно одношажного и одновременно бесшажного хода. Прохождение контрольной дистанции: дев.-3 км., юн.-5 км. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2				
39-40		Дифференцированный зачёт	2				

Технологическая карта урока № 1-2

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Лёгкая атлетика

Задачи:

Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке
(приложение № 1).

1.Совершенствование техники выхода с низкого старта.

2.Сдача контрольного норматива - 60 м.

3. Биохимические основы бега.

4. Совершенствование прыжков в длину с места.

Место проведения: спортивная площадка

№	Этапы занятия	Продол жи тельность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроя на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; - психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	- формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: техника выхода с низкого старта: - показ с рассказом; - выполнение с места; -выполнение со старта с выбеганием. контрольный норматив-60 м.: - старт с выбеганием на 3 м.; - бег 60 м. с низкого старта. прыжок в длину с места: - показ с рассказом; -выполнение с места, на дальность; -выполнение на результативность.	40	вспомнить тему по этапам: 1.показать технику выхода с низкого старта; 2. принять бег 60 м. с низкого старта; 3.рассказать и показать прыжок в длину с места.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	- вспомнить технику выхода с низкого старта; - добиться правильного выполнения каждого упражнения; -уметь прыгать в длину.
5	Этапы изучения нового материала:	8	1.Рассказать инструктаж по технике	- слушают;	- знать инструктаж по

	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики, правила поведения на спортивной площадке: -рассказ; биохимические основы бега: -рассказ: отталкивание, фаза полета, приземление, стартовый разгон, финиширование.		безопасности на уроках лёгкой атлетики, правила поведения на спортивной площадке; 2.рассказать биохимические основы бега.	- слушают.	технике безопасности на уроках лёгкой атлетики, правила поведения на спортивной площадке; - знать биохимические основы бега.
6	Закрепление материала: - соревнования на прямолинейность бега.	7	- объяснение заданий в эстафете; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работе урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 3-4

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Лёгкая атлетика

Задачи:

- 1.Обучение техники выхода с высокого старта.
2. Развитие выносливости, бег 10 мин.
3. Обучение передачи эстафетной палочки.
4. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.

Место проведения: спортивная площадка

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.

	- формулировка целей и задач				
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: развитие выносливости: - бег 10 м. контрольный норматив - прыжки в длину с места: - пробные попытки; - зачётные попытки; - засчитывается лучший результат из 3 попыток.	18	вспомнить тему по этапам: - проконтролировать бег на 10 м. - показать прыжок в длину с места.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия.
5	Этапы изучения нового материала: техники выхода с высокого старта: - показ с рассказом; - выполнение с места; - выполнение со старта с выбеганием. передачи эстафетной палочки: - показ с рассказом; - имитация движений на месте; - выполнение в шаге; - выполнение в беге.	20	изучение темы: 1. техники выхода с высокого старта: - показ с рассказом. 2. передачи эстафетной палочки: - показ с рассказом.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	- изучить технику выхода с низкого старта; - изучить технику передачи эстафетной палочки; - добиться правильного выполнения каждого упражнения
6	Закрепление материала: - эстафета	7	- разделение на команды; - объяснение заданий в эстафете; - вопросы преподавателя	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	- построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 5-6

Преподаватель: Садурская Н.Н.
Тема урока: Лёгкая атлетика

Задачи:

- 1.Обучение прыжкам в длину с разбега.
- 2.Зачёт техники выхода с низкого старта.
3. Сдача контрольного норматива – бег 100 м.

Место проведения: спортивная площадка

№	Этапы занятия	Продолжи тельность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: - показ техники выхода с низкого старта; - выполнение пробных элементов; - старт с выбеганием на 3 м., под команды, по 2 чел.; - пробегание 100 м. с низкого старта.	19	вспомнить тему по этапам: - показать технику выхода с низкого старта.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия.
5	Этапы изучения нового материала: прыжки в длину с разбега: - рассказ с показом; - подбор толчковой ноги; - фаза полёта; - приземление - пробные прыжки.	20	изучение темы по этапам: 1. рассказ с показом прыжка в длину с разбега от начала до конца.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	
6	Закрепление материала: - подвижная игра	6	- разделение на команды; - объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.

7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 7-8

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Лёгкая атлетика

Задачи:

1.Совершенствование прыжкам в длину с разбега.

2.Развитие выносливости, бег 15 мин.

3. Зачёт передачи эстафетной палочки.

Место проведения: спортивная площадка

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроя на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: прыжка в длину с разбега: -подобрать разбег и толчковую ногу; - непосредственное выполнение.	19	вспомнить тему по этапам: - показать прыжок в длину с разбега; - показать технику передачи эстафетной палочки.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия.

	передача эстафетной палочки: - зачёт передачи эстафетной палочки: - по кругу в 4 этапа.				
5	Этапы изучения нового материала: - кроссовая подготовка, бег 15 мин.	20	изучение темы: - кроссовая подготовка, бег 15 бег.	- выполняют упражнения.	-развитие выносливости.
6	Закрепление материала: - эстафеты с элементами прыжка.	6	- разделение на команды; - объяснение заданий в эстафете; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 9-10

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Лёгкая атлетика

Задачи:

1.Сдача контрольного норматива: дев. – 2000 м., юн. – 3000 м.

2. Доврачебная помощь при травмах.

3.Подвижная игра: дев. – «вышибалы», юн. – «футбол».

Место проведения: спортивная площадка

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной	3	- объяснение темы;	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к

	деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач		- формулировка целей.		изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: контрольный норматив: - дев. – 2000 м., юн. – 3000 м.	24	вспомнить тему по этапам: - показать технику выхода с высокого старта для длинных дистанций.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия.
5	Этапы изучения нового материала: доврачебная помощь при травмах: - показ с рассказом; подвижная игра: дев. – «вышибалы», юн. – «футбол».	15	изучение темы: 1. показать и рассказать доврачебную помощь при травмах. 2. правила игры: 1.вышибалы; 2.футбол.	--слушают, запоминают.	-знать доврачебную помощь при травмах. - изучить правила игры; - добиться правильного выполнения упражнения.
6	Закрепление материала: - подвижная игра «Пятнашки»	6	- разделение на команды; - объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 11-12

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности по разделу « Гимнастика» (приложение № 2).

Задачи:

- 1.Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.

Место проведения: тренажёрный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ с гимнастическими палками	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: атлетические упражнения на тренажёрах: - круговая система; - выполнение упражнений на тренажёрах по одному; - соблюдать технику безопасности.	19	вспомнить тему по этапам: - показать упражнения на тренажёрах; - рассказ соблюдения техники безопасности на тренажёрах.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- формирование интереса к изученной теме.
5	Этапы изучения нового материала: -инструктаж по технике безопасности по разделу « гимнастика» -составление комплекса общеразвивающих упражнений: - показ с рассказом; - разобрать каждое упражнение; - подобрать индивидуально физическую нагрузку. - непосредственное выполнение	20	изучение темы: Инструктаж по технике безопасности по разделу « Гимнастика»	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	- развитие гибкости.
6	Закрепление материала: - эстафеты с элементами акробатики.	6	- разделение на команды; - объяснение заданий в эстафете; - вопросы преподавателя	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои	- контроль усвоения новой темы.

				знания и умения, навыки и качества.	
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 13-14

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Гимнастика

Задачи:

- 1.Обучение перекатам, группировке, стойка на лопатках.
2. Совершенствование упражнений на развитие гибкости.
3. Пробные выполнения упражнений силового теста.

Место проведения: тренажёрный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ с гимнастическими скакалками	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: совершенствование упражнений на развитие гибкости: - показ с рассказом; - перекаты;	19	вспомнить тему по этапам: - показать упражнение на развитие гибкости; - показать упражнения на тренажёрах;	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	-уметь выполнять упражнения на растяжку.

	- лёжа на спине, подъём прямых ног и касание их за головой, плечи не поднимаем; - лёжа на животе, руки в стороны, касание правого носка левой руки и наоборот; - мостик. пробные выполнения упражнений силового теста: - круговая система; - выполнение упражнений на тренажёрах по одному; - соблюдать технику безопасности на тренажёрах.		- рассказ соблюдения техники безопасности на тренажёрах; - показать упражнения на матах.		
5	Этапы изучения нового материала: перекаты, группировка, стойка на лопатках: - показ с рассказом; - выполнение пробных элементов.	20	изучение темы: перекаты, группировка, стойка на лопатках: - из упора присев; - из положения, лёжа на спине.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	- развитие гибкости, силы.
6	Закрепление материала: - эстафеты с элементами акробатики.	6	- разделение на команды; - объяснение заданий в эстафете; - вопросы преподавателя	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	- построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 15-16

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Гимнастика

Задачи:

1. Обучение кувырка вперёд.
2. Совершенствование техники выполнения упоров, прыжков с поворотами, переворотов.
3. Страховка и самостраховка.
4. Сдача контрольного теста – приседание на одной ноге, опора об стену.

Место проведения: тренажёрный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
---	---------------	-------------------	----------------------------	-----------------------	------------------

1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ с гимнастическими обручами	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: техники выполнения упоров, прыжков с поворотами, переворотов: - показ с рассказом; - подводящие упражнения; - выполнение пробных элементов. сдача контрольного теста – приседание на одной ноге, опора об стену: - повторение элемента; - контрольное выполнение.	29	вспомнить тему по этапам: 1.показать выполнение упоров, прыжков с поворотами, переворотов. 2.показать кувырок вперёд. 3.принять контрольный тест – приседание на одной ноге, опора об стену.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия.
5	Этапы изучения нового материала: техника кувырка вперёд: - показ с рассказом; - постановка головы, рук, ног; -толчок ногами; - группировка; - непосредственное выполнение; страховка и самостраховка: -показ с рассказом.	20	изучение темы: - показать кувырок вперед; -показать и рассказать страховку и самостраховку.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу. -слушают и запоминают.	- развитие гибкости, силы; -уметь выполнять кувырок вперед; -знать страховку и самостраховку.
6	Закрепление материала: - эстафеты с элементами акробатики.	6	- разделение на команды; - объяснение заданий в эстафете; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки;	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока.

	- домашнее задание		- домашнее задание.		
Итого		90			

Технологическая карта урока № 17-18

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Гимнастика

Задачи:

- 1.Обучение кувырка назад.
- 2.Совершенствование кувырка вперёд.
- 3.Комбинации упражнений.

Место проведения: тренажёрный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ с гимнастическими палками	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: техники кувырка вперёд: - показ с рассказом; - перекаты с постановкой рук; - кувырки с наклонной плоскости. - непосредственное выполнение. комбинации упражнений: - повторение элементов; - пробное выполнение.	34	вспомнить тему по этапам: 1.показать кувырок вперёд (и.п.-упор присев, толчок, перекаат на спину, группировка, приход в и.п.). 2.выполнение упражнений в комбинации (например: кувырок, стойка на лопатках, ласточка...).	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия; - уметь выполнять кувырок; -уметь выполнять упражнения в комбинации.
5	Этапы изучения нового материала: техника кувырка назад:	15	изучение темы: 1.показать технику кувырка назад.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки,	- развитие гибкости, координации;

	- показ с рассказом; - постановка головы, рук, ног; - толчок ногами; - группировка; - непосредственное выполнение.			исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	- уметь выполнять кувырок назад.
6	Закрепление материала: - эстафеты с элементами акробатики.	6	- разделение на команды; - объяснение заданий в эстафете; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	- построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 19-20

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Гимнастика

Задачи:

1. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации.
2. Зачёт кувырка назад.
3. Сдача силового теста – подтягивание на низкой перекладине.

Место проведения: тренажёрный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; - психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	- формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ с гимнастическими палками	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.

4	Повторение: упражнения в гимнастической комбинации: - показ с рассказом; - 2 кувырка, стойка на лопатках, ласточка; - выполнение пробных элементов. зачёт кувырка назад: - повторение перекатов, группировки, кувырков; - контрольное выполнение. сдача силового теста – подтягивание на низкой перекладине: - контрольное выполнение.	34	вспомнить тему по этапам: 1. показать упражнения в гимнастической комбинации от начала до конца. 2.принять зачёт кувырка назад. 3.принять сдачу силового теста – подтягивание на низкой перекладине.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия; - развитие гибкости, координации; - уметь выполнять кувырок назад.
5	Этапы изучения нового материала: Гимнастика, её виды: - рассказ.	5	изучение темы: - рассказ.	- слушают.	- развитие внимания.
6	Закрепление материала: - подвижная игра.	6	- разделение на команды; - объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работе урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	-умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 21-22

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: спортивные игры: волейбол

Задачи:

Инструктаж по технике безопасности по разделу «Волейбол» (приложение № 3).

1.Правила игры в волейбол.

2.Обучение подачи мяча способом: снизу, сбоку.

3. Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу.

4.Учебная игра в волейбол.

Место проведения: спортивный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и

					студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- «размять» мышцы.
4	Повторение: правила игры в волейбол: -рассказ и показ; - история возникновения игры волейбол. передач мяча способом сверху и снизу: - показ с рассказом; - имитационные движения рук и ног; - выполнение в парах.	15	вспомнить тему по этапам: 1. рассказ и показ; 2. показать передачи мяча способом сверху и снизу.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- контроль усвоения новой темы; -знать правила игры; -уметь передавать мяч сверху и снизу.
5	Этапы изучения нового материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу «Волейбол»: - рассказ подачи мяча способом: снизу, сбоку: - показ с рассказом; - имитация подачи, согласованность движения рук; - выполнение подач.	10	изучение темы: Инструктаж по технике безопасности по разделу «Волейбол»: - рассказ; - показ подачи мяча способом: снизу, сбоку.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	-развитие быстроты, координации; -уметь подачу мяча.
6	Закрепление материала: - учебная игра в волейбол.	30	- объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работе урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 23-24

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: спортивные игры: волейбол

Задачи:

1. Обучение тактическим действиям в защите.
2. Совершенствование передач мяча комбинированным способом.
3. Совершенствование подач мяча.

Место проведения: спортивный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: передачи мяча комбинированным способом: - показ с рассказом; - имитационные движения рук и ног; - выполнение в парах, с подбрасыванием; - верхний приём; - нижний приём; -комбинированный приём. подачи мяча: -имитационные движения рук; -выполнение подач; -смена сторон.	15	вспомнить тему по этапам: 1.показать передачу мяча способом сверху и снизу. 2.показать подачу мяча.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия; -уметь выполнять передачи, подачи.
5	Этапы изучения нового материала: тактические действия в защите: - показ с рассказом;	10	изучение темы: -показать тактические действия в защите.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают	- добиться правильного выполнения каждого упражнения;

	-одиночное блокирование -групповой блок.			замечания, оценивают свою работу.	- развитие быстроты, ловкости, координации.
6	Закрепление материала: - учебная игра в волейбол.	30	- объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 25-26

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: спортивные игры: волейбол

Задачи:

1.Первенство в группе по волейболу.

Место проведения: спортивный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение:	45	вспомнить тему по этапам:	- выполняют упражнения,	- совершенствование темы

	первенство в группе по волейболу: -разделение на 4 подгруппы.		1.показать приём передачи мяча комбинированным способом; 2. показать подачу мяча; 3.показать блокирование.	обсуждают ошибки, исправляют их.	того занятия; - добиться правильного выполнения каждого упражнения; - развитие быстроты, ловкости, координации.
5	Этапы изучения нового материала: олимпийские игры древности и современности.	10	изучение темы: -рассказать про олимпийские игры древности и современности.	- слушают.	- контроль усвоения новой темы.
6	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 27-28

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: спортивные игры: баскетбол

Задачи:

1.Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча.

2.Совершенствование бросков мяча в корзину.

3.Игра по упрощённым правилам.

Место проведения: спортивный зал

№	Этапы занятия	Продолжи тельность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.

3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: бросков мяча в корзину: - имитационные упражнения на технику броска; -броски мяча в корзину с различных расстояний.	15	вспомнить тему по этапам: 1.показать имитационные упражнения на технику броска; 2. показать бросок мяча в корзину.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия; - добиться правильного выполнения каждого упражнения; - развитие быстроты, ловкости, координации.
5	Этапы изучения нового материала: обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча: - показ с рассказом; -ведение мяча по кругу; -в парах ловля и передача мяча; -в парах ведение мяча, ловля и передача мяча.	10	изучение темы: - показать ведение мяча, ловля и передача мяча; -разобрать основные ошибки.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	- контроль усвоения новой темы.
6	Закрепление материала: -игра по упрощённым правилам.	30	- объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работе урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 29-30

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: спортивные игры: баскетбол

Задачи:

Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи.

Обучение ведению, 2 шага, бросок.

Объяснение правил игры.

Учебная игра без ведения.

Место проведения: спортивный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	5	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	17	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: совершенствование ведения мяча, ловли и передачи: -выполнение упражнения в парах.	15	вспомнить тему по этапам: 1.показать ведение мяча, ловлю и передачу мяча; 2. напомнить основные ошибки.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их.	- совершенствование темы того занятия; - добиться правильного выполнения каждого упражнения; - развитие быстроты, ловкости, координации.
5	Этапы изучения нового материала: обучение ведению, 2 шага, бросок: -- показ с рассказом; -ведение мяча , 2 шага, бросок. объяснение правил игры: - показ с рассказом.	10	изучение темы: - показать ведение мяча, 2 шага, бросок; -разобрать основные ошибки; -рассказать правила игры.	- выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу.	- контроль усвоения новой темы; -уметь выполнять ведение мяча; -знать правила игры.
6	Закрепление материала: - учебная игра в баскетбол.	30	- объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и	- контроль усвоения новой темы.

				качества.	
7	Заключительная часть: - построение - заключительное слово преподавателя - подведение итогов - домашнее задание	10	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- осознание студентами практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 31-32

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности по разделу «Лыжная подготовка» (приложение № 4).

Задачи:

1. Обучение поворотам и торможению.
2. Прохождение учебных дистанций.

Место проведения: лыжная база «Спартак»

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - подбор лыж по размеру - выдача инвентаря -передвижение к месту занятий - психологическая установка	10	Создание рабочей обстановки и настроя на урок.	Построение, подобрать лыжный инвентарь по размеру.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	Ставит задачи на урок, объясняет очерёдность их выполнения.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: -построение с лыжами - повороты на лыжах - строевые упражнения на лыжах	5	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: прохождение учебных дистанций: -ходьба на лыжах на 3 км.; -в колонну по одному;	27	вспомнить тему по этапам: 1.показать учебную дистанцию.	- выполняют упражнения.	- контроль усвоения новой темы.

	-соблюдаем технику безопасности.				
5	Этапы изучения нового материала: повороты переступанием: -показ и рассказ поворота вокруг пяток; -поворот вокруг носков лыж. торможения: -показ и рассказ торможения «плугом»; -подготовительные упражнения; -торможение «плугом» с небольшого склона.	20	изучение темы: -показать повороты; -показать торможения; - исправление ошибок.	- выполняют упражнения; -исправляют ошибки.	-развитие выносливости.
6	Закрепление материала: - игра «собери флажки».	10	- объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение -приход на лыжную базу, сдача инвентаря -построение - подведение итогов - домашнее задание	15	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 33-34

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: лыжная подготовка

Задачи:

1. Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке.
2. Совершенствование попеременных ходов
3. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.

Место проведения: лыжная база «Спартак»

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - подбор лыж по размеру - выдача инвентаря -передвижение к месту занятий - психологическая установка	10	Создание рабочей обстановки и настроя на урок.	Построение, подобрать лыжный инвентарь по размеру.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.

2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	Ставит задачи на урок, объясняет очерёдность их выполнения.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: -построение с лыжами - повороты на лыжах - строевые упражнения на лыжах	5	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: попеременных ходов: -показ в сочетании с рассказом; -имитация движений на месте, по раздельности работа рук и ног; -слитное выполнение в движении.	25	вспомнить тему по этапам: 1.показать попеременный ход.	- выполняют упражнения.	- контроль усвоения новой темы.
5	Этапы изучения нового материала: Подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуск в «высокой», «средней», «низкой» стойке: - показ в сочетании с рассказом; - имитация движений на месте; - выполнение в движении.	22	изучение темы: -показать подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой» ; -показать спуск в «высокой», «средней», «низкой» стойке. ; - исправление ошибок.	- выполняют упражнения; -исправляют ошибки.	-развитие выносливости, внимания, быстроты.
6	Закрепление материала: - игра - эстафета	10	- объяснение заданий в игре-эстафете; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение -приход на лыжную базу, сдача инвентаря -построение - подведение итогов - домашнее задание	15	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 35-36

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: лыжная подготовка

Задачи:

1. Совершенствование одновременных ходов.
2. Зачёт попеременно двухшажного хода.
3. Зачёт подъёма «ёлочкой» и спуска в «средней» стойке.

4. Торможение «плугом».

Место проведения: лыжная база «Спартак»

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - подбор лыж по размеру - выдача инвентаря -передвижение к месту занятий - психологическая установка	10	Создание рабочей обстановки и настроя на урок.	Построение, подобрать лыжный инвентарь по размеру.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	Ставит задачи на урок, объясняет очерёдность их выполнения.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: -построение с лыжами - повороты на лыжах - строевые упражнения на лыжах	5	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: попеременных ходов: -показ в сочетании с рассказом; -имитация движений на месте, по раздельности работа рук и ног; -слитное выполнение в движении.	25	вспомнить тему по этапам: 1.показать попеременный ход.	- выполняют упражнения.	- контроль усвоения новой темы.
5	Этапы изучения нового материала: Подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуск в «высокой», «средней», «низкой» стойке: - показ в сочетании с рассказом; - имитация движений на месте; - выполнение в движении.	22	изучение темы: -показать подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой» ; -показать спуск в «высокой», «средней», «низкой» стойке.; - исправление ошибок.	- выполняют упражнения; -исправляют ошибки.	-развитие выносливости, внимания, быстроты.
6	Закрепление материала: - игра - эстафета	10	- объяснение заданий в игре-эстафете; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение -приход на лыжную базу, сдача инвентаря -построение - подведение итогов - домашнее задание	15	-построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.

Итого		90			
-------	--	----	--	--	--

Технологическая карта урока № 37-38

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: лыжная подготовка

Задачи:

1. Зачёт одновременно одношажного и одновременно бесшажного хода.
2. Прохождение контрольной дистанции : дев. – 3 км., юн. – 5 км..
3. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Место проведения: лыжная база « Спартак»

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - подбор лыж по размеру - выдача инвентаря -передвижение к месту занятий - психологическая установка	10	Создание рабочей обстановки и настроя на урок.	Построение, подобрать лыжный инвентарь по размеру.	- воспитание организованности, дисциплины; -психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	Ставит задачи на урок, объясняет очерёдность их выполнения.	- ориентация в ходе занятия.	-формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: -построение с лыжами - повороты на лыжах - строевые упражнения на лыжах	5	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: зачёт одновременно одношажного и одновременно бесшажного хода: -повторение элементов; -контрольное выполнение. контрольной дистанции : дев. – 3 км., юн. – 5 км.: -старт одновременно девушки и юноши; -соблюдать технику безопасности.	40	вспомнить тему по этапам: 1.показать одновременно одношажного ход; 2. показать одновременно бесшажного ход.	- выполняют упражнения.	- контроль усвоения новой темы.
5	Этапы изучения нового материала: первая помощь при травмах и обморожениях: -рассказ с показом.	7	изучение темы: -показать и рассказать о первой помощи при травмах и обморожениях.	-слушают.	-знать первую помощь при травмах и обморожениях.

6	Закрепление материала: - игра «Собери флажки»	10	- объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов; - студенты контролируют работу в команде.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - приход на лыжную базу, сдача инвентаря - построение - подведение итогов - домашнее задание	15	- построение - создание условий для осмысления проделанной работы урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

Технологическая карта урока № 39-40

Преподаватель: Садурская Н.Н.

Тема урока: Дифференцированный зачёт

Задачи:

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.

Место проведения: спортивный зал

№	Этапы занятия	Продолжительность	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Достижение целей
1	Организационная часть: - построение - рапорт - приветствие - психологическая установка	3	Взаимное приветствие, создание рабочей обстановки и настроения на урок.	Построение, рапорт, взаимное приветствие.	- воспитание организованности, дисциплины; - психологическая подготовка преподавателя и студентов к занятию.
2	Начальная мотивация учебной деятельности: - объяснение темы - мотивация урока - формулировка целей и задач	3	- объяснение темы; - формулировка целей.	- ориентация в ходе занятия.	- формирование интереса к изученной теме.
3	Разминка: - повороты на месте - ходьба - бег - ОРУ	10	- даёт команды; - показ упражнения.	- студенты выполняют упражнения по команде.	- подготовить организм к основной части урока.
4	Повторение: Дифференцированный зачёт: - теоретическая часть. - практическая часть.	54	вспомнить тему по этапам: 1. принять теоретическую часть. 2. принять практическую часть.	- выполняют упражнения.	- совершенствование темы того занятия.

5	Этапы изучения нового материала: тактика защиты в игре: - Основные этапы развития физической культуры в Росси.	5	изучение темы: -рассказать основные этапы развития физической культуры в России.	- слушают.	- контроль усвоения новой темы.
6	Закрепление материала: - подвижная игра «Вышибалы»	5	- объяснение заданий в игре; - вопросы преподавателя.	- выступление студентов.	- контроль усвоения новой темы.
7	Заключительная часть: - построение - подведение итогов за урок -выставление оценок -подведение итогов за год - выставление оценок за год -индивидуальные рекомендации на лето.	15	-построение - создание условий для осмысления проделанной работе урока, формирование оценки; - домашнее задание.	- высказывают своё мнение.	- умение дать самооценку собственной деятельности.
Итого		90			

