**Технологическая карта урока по лыжной подготовке**

Преподаватель: Бражкина Марина Михайловна

Образовательное учреждение: ГБПОУ «Кудымкарское медицинское училище» Дисциплина: Лыжная подготовка

Участники: студенты 2 курса Фельдшерского отделения

Тема: Использование имитационных упражнений при обучении классическим лыжным ходам

Цель: Освоение имитационных упражнений, используемых при обучении лыжным ходам

Задачи:

* Образовательная: знакомство с видами имитационных упражнений для совершенствования классических лыжных ходов.
* Деятельностная: формирование техники выполнения имитационных упражнений в условиях помещения.
* Личностная: осознание последовательности действий учителя Физической культуры при обучении лыжным ходам с использованием имитацион­ных упражнений

**Технологии:**

* здоровьесберегающие: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;
* информационно - коммуникационные технологии (ИКТ): визуализация лыжной трассы в условиях помещения;
* компетентностный подход: приобретение практико-ориентированных знаний и формирование профессионально-важных качеств.

**Оборудование** и инвентарь: скамейки, свисток, секундомер, ноутбук, м/м проектор и экран, карточки с элементами последовательности действий учителя на уроке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные знания, умения | Профессиональные компетенции | Общие компетенции |
| * Виды подготовительных упражнений * Виды имитационных упражнений * Последовательность действий при обучении лыжным ходам | * Определять цель и задачи, планиро­вать учебно-тренировочные занятия * Организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия * Осуществлять педагогический кон­троль, оценивать процесс и результа­ты деятельности в учебно-тренировочных занятиях | * Работать в коллективе и команде * Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания и смены техно­логий * Осуществлять профилактику травматизма. Обеспечивать охрану жизни и здоровья |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Задачи этапа | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | |
| Учебные действия | Получаемый результат |
| Подготовительный этап 7 мин. | | | | |
| **Проверка готовности к уроку** | Обеспечить начальную организацию и психологиче­скую  готовность к уроку. | Подает строевые команды для организации учащихся. | Выполнение строевых команд. | Умение выполнять строе­вые команды. |
| **Мотивация и целеполагание** | Определить тему урока и собственное отношение к ней через позиции «знаю», «умею», «могу научить».  Побудить студентов к формулировке цели урока. | Задает вопросы для определения темы урока на основе фотографий.  Предлагает выбрать одну из позиций: «знаю», «умею», «могу научить».  Подводит студентов к фор­мулированию цели. | Отвечают на вопросы, форму­лируют тему.  Выбирают позицию на основе личного опыта.  Формулируют цель урока. | Умение определять тему с помощью учителя. |
| **Подготовка организма к работе в основной части урока** | Содействовать разогреванию «постепенному втяги­ванию организма студентов в работу | Даёт задание при ходьбе и беге в необходимом темпе для разогрева основных групп мышц. | Выполняют задания три ходьбе и беге.  Контролируют темп передви­жения и выполнения необхо­димых заданий. | Передвижение в заданном темпе.  Мышцы разогреты, задания выполнены. |
| **Основной этап** 20 мин. | | | | |
| **Показ имитационных упражнений по обучению попеременному двухшажному ходу** | Совершенствовать технику выполнения попеременного двухшажного хода.  Содействовать развитию координации движений. | Показывает и дает задание для выполнения имитаци­онных упражнений. | Выполняют заданные упраж­нения.  Определяют элементы в технике попеременного двухшажного хода. | Умение определять пра­вильную технику передви­жения попеременным двухшажным классическим ходом.  Умение выполнять упражнения без помощи учителя.  Умения исправ­лять ошибки. Умения нау­чить другого. |
| **Показ имитационных упражнений по обучению одновременному бесшаж­ному ходу** | Совершенствовать технику выполнения одновременного бесшажного хода. | Показывает, дает задание для выполнения имитаци­онных упражнений. | Выполняют заданные упраж­нения.  Определяют элементы в технике одновременного бес­шажного хода. | Умение определять правильную технику передви­жения бесшажным класси­ческим ходом.  Умение вы­полнять упражнения без помощи учителя.  Умения исправлять ошибки. Умения научить другого. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показ имитации одновременного одношажного хода** | Совершенствовать технику выполнения попеременного одношажного хода.  Содей­ствовать развитию коор­динации движений. | Показывает и дает задание для выполнения имитаци­онных упражнений. | Выполняют заданные упраж­нения.  Определяют элементы в технике одновременного од­ношажного хода. | Умение определять пра­вильную технику передви­жения одношажным клас­сическим ходом.  Умение выполнять упражнения без помощи учителя.  Умения исправлять ошибки.  Уме­ния научить другого. |
| **Применение имитационных упраж­**нений **на учебной трассе** | Совершенствовать технику выполнения классических лыжных ходов. | Организует выполнение имитационных упражнений с помощью визуализации лыжной трассы. | Проходят учебную трассу с помощью имитационных упражнений, выбирая соответст­вующий лыжный ход | Умение выделять элементы лыжных ходов.  Планиро­вать собственную деятель­ность. Организовывать самостоятельную деятельность. |
| **Определение последовательности**  **действий** | Составить последовательность действий учителя ФК при обучении лыжным ходам с использованием имитационных упражнений. | Организует работу в 2-х группах по определению последовательности дейст­вий с помощью карточек. | Демонстрируют правильную последовательность действий учителя ФК при обучении лыжным ходам с использова­нием имитационных упражне­ний. | Умение выстраивать последовательность действий учителя в процессе обуче­ния лыжным ходам с по­мощью имитационных уп­ражнений. |
| **Заключительный этап 3 мин.** | | | | |
| **Рефлексия** | Проанализировать и оценить собственные резуль­таты деятельности на уро­ке. | Предлагает выбрать одну из позиций: «знаю», «умею», «могу научить». | Выбирают одну из позиций - «знаю», «умею», «могу научить» на основе полученных на уроке практико-ориентированных знаний. | Личностное и профессио­нальное самоосмысление полученных знаний и при­обретенных умений. |