

### Технологическая карта учебно-тренировочного занятия

Предмет Лыжные гонки

Группа ГНП – 2 г. о.

Тема тренировочного занятия: одновременный двухшажный ход

Цель тренировочного занятия: обучение технике классического хода, обеспечить предупреждение травматизма во время занятия

Тренер-преподаватель: Шиловская Л.А.

Планируемый результат	Предметные умения	УУД
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техники передвижения классическим ходом на лыжах</li> <li>- формирование умения выполнения нормативов физической подготовки по лыжным гонкам</li> </ul>	<p><i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>- владение основами самоконтроля, осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</li> </ul> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение знаниями об особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастом;</li> <li>- владение знаниями о функциональных возможностях организма.</li> </ul> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время тренировочного занятия, умение владеть ситуацией и оперативно принимать решения.</li> </ul>
Основные понятия	Отталкивание лыжами, скольжение, пережат, подседание, отталкивание палками, маховые движения при выносе ноги с лыжей или руки с палкой	

Этап тренировки	Деятельность тренера-преподавателя	Деятельность обучающихся		
		Познавательная	Коммуникативная	Регулятивная

	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия	Формируемые способы деятельности	Осуществляемые действия	Формируемые способы деятельности	Осуществляемые действия	Формируемые способы деятельности
1. Подготовительная часть	Предлагает план тренировочного занятия, организует беседу, которая помогает обучающимся сформулировать цели и задачи тренировки	Знакомятся с планом, принимают участие в беседе, формулируют цели и задачи	Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи	Взаимодействие с тренером-преподавателем во время беседы	Слушать собеседника, строить высказывания	Принимают решения и осуществляют выбор в учебной и познавательной деятельности	Уметь планировать свою деятельность в соответствии с целью занятия, высказывать мнения по полученному заданию
2.Основная часть занятия	<b>Теория</b> - проведение проверки знаний по предупреждению травматизма - формулирует основные понятия техники одновременный двухшажного хода <b>Практика:</b> Демонстрация техники выполнения	Отвечают на вопросы тренера-преподавателя  В игровой форме работают над совершенствованием техники классического лыжного хода (две команды одновременно выполняют на	Осуществлять актуализацию полученных знаний  Оценивают собственные	Используют речевые средства для выполнения задания	Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с одноклассниками во время тренировочного занятия	Самоконтроль правильности ответов  Самоконтроль правильности выполнения физических упражнений	Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от правильного ответа, уметь давать самооценку

	<p>классического лыжного хода: одновременного двухшажного хода.</p> <p>В с л у ч а е возникновения проблем у отдельных обучающихся тренер-преподаватель выполняет с ними упражнения постепенно и медленно.</p> <p><b>Подвижные игры на лыжах:</b> на к а т ы , к т о быстрее, меньше шагов</p> <p><b>Эстафеты на лыжах</b> Тренер-преподаватель объясняет правила проведения эстафет</p>	<p>1. правильность 2. скорость)</p>	<p>возможности решения учебной задачи</p> <p>Оценивают правильность выполнения упражнений</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

3. Заключительная часть	Построение. (Подводит итоги учебно- тренировочного занятия)	Слушают замечания и поощрения тренера- преподавателя.	Оценивают собственные возможности решения учебной задачи Оценивают правильность замечаний и указаний тренера- преподавателя	Взаимодействие с тренером - преподавателем во время беседы	Слушать собеседника, строить высказывани я	Анализируют свои достижения, эмоции на учебно- тренировочном занятии.	самоконтроли ровать учебную деятельность
-------------------------------	---	--	---	--	--	---	---

Тренер-преподаватель: Шиловская Л.А.