

**Приложение 1 к РПД Теория и методика лыжного спорта
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) – Тренер-преподаватель
по адаптивной физической культуре
Форма обучения – заочная
Год набора - 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
3.	Направленность (профиль)	Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика лыжного спорта
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2022

I. Методические рекомендации

1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.2. Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям с применением метода дискуссий

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Дискуссии в учебе являются такой интерактивной формой методического обучения, в которой обучающиеся в ходе всего занятия производят обмен собственным мнением по поводу поставленной проблемы, высказывают разнообразные идеи и суждения, предлагают пути решения задачи, ищут компромисс и точки соприкосновения с позициями друг друга.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3. Методические рекомендации по составлению конспекта учебно-тренировочного занятия

Конспект учебно-тренировочного занятия – это тот фундамент, который поможет правильно и четко организовать занятие и уложиться во временные рамки. Конспект учебно-тренировочного занятия должен соответствовать современным требованиям к организации учебного процесса. Цель, задачи и методы должны соответствовать теме занятия и возрасту занятия. Цель и задачи должны быть четко сформулированными и достижимыми. Ход учебно-тренировочного занятия должен способствовать последовательному достижению цели и реализации поставленных задач.

1.4. Методические рекомендации по подготовке положения соревнований

Для составления документации к соревнованиям по лыжному спорту необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Документация к соревнованиям по лыжному спорту составляется в зависимости от контингента занимающихся лыжным спортом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 12. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

1.5. Методические рекомендации по подготовке к бланочному тестированию

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «, по первым словам,» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

1.7. Методические рекомендации по участию в спортивных соревнованиях в качестве участника/организатора

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия/организации и проведении спортивных соревнований по лыжному спорту. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством руководителя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

1.8. Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации

3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

II. Планы практических занятий

Тема 1. Классификация способов передвижения на лыжах.

Определения, термины и понятия техники лыжного спорта (2 часа)

План:

1. Классификация способов передвижения на лыжах.
2. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
3. Основные требования к местам проведения занятий по лыжной подготовке.
4. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по лыжному спорту. Оказание первой медицинской помощи.
5. Предупреждение травматизма.

Литература: [1, с. 32-35], [2, с. 78-87].

Вопросы для самоконтроля:

1. Соблюдение правил при подготовке мест для занятий лыжной подготовкой.
2. Внешние и внутренние факторы, влияющие на возникновение травм в процессе лыжной подготовки.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте список основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.
2. Составьте список основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.

Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах. Основы обучения в лыжном спорте (2 часа)

План:

1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
2. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
3. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
4. Основы техники спусков и поворотов в движении.
5. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
6. Основные дидактические принципы при обучении передвижений на лыжах.
7. Учебная работа по лыжному спорту и лыжной подготовке с использованием методических приемов.
8. Структура процесса обучения способам передвижения на лыжах.
9. Подготовка мест занятий и организация обучения.

10. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Литература: [1, с. 23-32], [2, с. 27-78].

Вопросы для самоконтроля:

1. Из чего состоит цикл движений попеременного двухшажного хода.
2. Основные методические приемы для обучения ходам.
3. Как построен цикл движений бесшажного и одношажного хода.
4. Раскройте основные методические приемы для обучения ходам.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить схему-карточку для наглядного изучения попеременного двухшажного хода.
2. Составить конспекты занятий для обучения технике выполнения ходов.
3. Составить схему-карточку для наглядного изучения бесшажного и одношажного хода.
4. Составить конспекты занятий для обучения основам техники выполнения ходов.

Тема 3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах (2 часа)

План:

1. «Школа лыжника».
2. Техника и методика обучения классическим ходам.
3. Техника и методика переходов с хода на ход.
4. Техника и методика обучения коньковым ходам.
5. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.
6. Способы торможений и повороты в движении.
7. Применение разнообразных физических упражнений для решения задач ОФП.
8. Основные средства СФП.
9. Значение технической подготовки в лыжном спорте.
10. Изучение теории избранного вида лыжного спорта.

Литература: [1, с. 36-117], [2, с. 87-121].

Вопросы для самоконтроля:

1. Выделите основные принципы возникновения трудностей при начальном обучении?
2. Как классифицируют способы передвижения на лыжах?
3. По какому признаку лыжные хода делятся на классические и коньковые?
4. Назовите условия применения лыжником того или иного хода?
5. Какие физические упражнения применяются в лыжном спорте.
6. Основные требования к занятиям по лыжной подготовке.
7. Развитие горнолыжного спорта, биатлона, фристайла и т.п.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение простейших упражнений для овладения основами скользящего шага.
2. Закрепление сформированного навыка в способе передвижения на лыжах.
3. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.
4. Раскройте основные направления развития лыжного спорта в России.

Тема 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (2 часа)

План:

1. Подготовка положения о проведении соревнований.
2. Организация и проведение судейской.
3. Жеребьевка
4. Выбор судейской бригады и членов жюри.
5. Проведение соревнований.
6. Подведение итогов соревнований.

Литература: [2, с. 123-179], [3, с. 65-284].

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое спортивные соревнования и для чего они нужны.
2. Какие требования предъявляются к участникам соревнований по лыжным гонкам.
3. Выбор судейской бригады и членов жюри.
4. Протоколы соревнований.
5. Подведение итогов соревнований.
6. Жеребьевка.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить календарный план соревнований по лыжным гонкам на учебный год.