

Приложение 1 к РПД Теория и методика лыжного спорта
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист
Форма обучения – заочная
Год набора - 2023

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист
3.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика лыжного спорта
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2023

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 практическим занятиям

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 наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки документов: конспекта урока (занятия), сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия, приобретения опыта проведения занятий по лыжному спорту, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

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, начинается самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия. Обсуждение и анализ занятия совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Поощряется выдвижение и

обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков написания конспекта занятия по лыжному спорту преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде индивидуальных вопросов.

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.

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

1.3 Методические рекомендации по написанию реферата

Перед написанием реферата студенту необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы (основной и дополнительной), изучить основные источники по теме исследования, приступить к составлению плана.

Далее необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, затем к изложению основных положений, исходя из анализа и обобщения научно-методических источников, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом.

Реферат оформляется в соответствии с основными требованиями МАГУ, отражает существенные ключевые моменты выбранной темы. В структуру реферата целесообразно отнести:

- титульный лист (не нумеруется);
- содержание (включает основные разделы работы и соответствующие им номера страниц);
- введение (включает обоснование актуальности выбранной темы, объект, предмет, цель и задачи исследования);
- основная часть (включает разделы, полностью раскрывающие основные положения выбранной темы);
- заключение (отражает основные (собственные) выводы студента по проведенному исследованию, в соответствии с поставленными задачами и целью);
- список литературы (включает использованные источники при подготовке работы, оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 или 2003) и составляет 10-15 источников.

Рекомендуемый объем работы от 15 до 20 страниц.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Нумерация страниц выполняется с 3-ей страницы, внизу «от центра». Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный. Ссылки на источники литературы приводятся в квадратных скобках, например, [1, С. 53].

1.4 Методические рекомендации по подготовке инструктажа по технике безопасности

Для составления инструктажа необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

1.5 Методические рекомендации по составлению карточки подвижной игры/эстафеты на лыжах

Для составления карточки подвижной игры/эстафеты на лыжах необходимо проанализировать актуальные литературные источники с целью изучения особенностей организации и проведения подвижных игр/эстафет на лыжах, видов подвижных игр/эстафет на лыжах.

Подвижную игру/эстафету на лыжах следует подбирать исходя из:

- контингента занимающихся (возраст, состав учебной группы, количество участников и т.д.),
- имеющегося инвентаря и оборудования,
- площадки, на которой реализуется подвижная игра,
- раздела учебной программы, тематики занятия.

Подвижная игра/эстафета на лыжах подбирается самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

1.6 Методические рекомендации по подготовке к участию в подвижных играх и эстафетах на лыжах

Подвижные игры и эстафеты на лыжах проводятся на лыжном стадионе. Студентам, отнесенным к подготовительной группе здоровья (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо к первому занятию предоставить подтверждающую справку преподавателю.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.

Для занятий на улице необходимо иметь спортивную форму, соответствующую погодным условиям и лыжные ботинки нужного размера. Запрещается брать лыжный инвентарь без разрешения преподавателя.

1.7 Методические рекомендации по составлению конспекта урока

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

1.8 Методические рекомендации по подготовке сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия

Для составления сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия составляется в зависимости от контингента занимающихся лыжным спортом.

1.9 Методические рекомендации по подготовке к тесту

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала.

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, пока 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.

1.10 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в организации и проведении соревнования по лыжному спорту»

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в 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 председателя 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).

1.11 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях по лыжному спорту (в качестве участника)»

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

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

1.12 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета/экзамена

Основным источником подготовки к зачету/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.

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

При подготовке к ответу на зачете/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

II. Планы практических занятий

**Тема 1. Классификация способов передвижения на лыжах.
Определения, термины и понятия техники лыжного спорта (1 час)**

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. 7-19].

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 (1 час)

План:

1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
5. Основы техники спусков и поворотов в движении.
6. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.

Литература: [1, с. 27-82].

Вопросы для самоконтроля:

1. Из чего состоит цикл движений попеременного двухшажного хода.
2. 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.

Тема 3. Основы обучения в лыжном спорте (1 час)

План:

1. Основные дидактические принципы при обучении передвижений на лыжах.
2. Учебная работа по лыжному спорту и лыжной подготовке с использованием методических приемов.
3. Структура процесса обучения способам передвижения на лыжах.
4. Подготовка мест занятий и организация обучения.
5. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Литература: [1, с. 27-82].

Вопросы для самоконтроля:

1. Как построен цикл движений бесшажного и одношажного хода.
2. Раскройте основные методические приемы для обучения ходам.

Задания для самостоятельной работы:

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

Тема 4. Уроки лыжной подготовки в школе.

Внеурочные формы занятий (1 час)

План:

1. Учебная, внеклассная и внешкольная форма работы по лыжному спорту в различных образовательных учреждениях.
2. Основные требования к занятиям в системе общеобразовательных учреждений.
3. Основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.
4. Уроки по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные.
5. Рациональное планирование учебной работы по лыжной подготовке.

Литература: [1, с. 19-27].

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие формы работы по лыжному спорту существует в общеобразовательных учреждениях.
2. Основные требования к занятиям по лыжной подготовке.
3. Какие типы уроков выделяют в зависимости от поставленных задач по лыжной подготовке.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить конспекты лыжной подготовки, отражающие различные типы уроков.
2. Схема планирования тренировок в учебно-тренировочных группах.

Тема 5. 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.

Литература: [1, с. 27-93].

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?

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение простейших упражнений для овладения основами скользящего шага.
2. Закрепить сформированный навык в способе передвижения на лыжах.

Тема 6. Формы работы на занятиях по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками (1 час)

План:

1. Типы уроков по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные.
2. Структура урока лыжной подготовки в школе.
3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия в школе.

Литература: [1, с. 22-27].

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие формы работы по лыжному спорту существует в общеобразовательных учреждениях.
2. Основные требования к занятиям по лыжной подготовке.
3. Какие типы уроков выделяют в зависимости от поставленных задач по лыжной подготовке.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить конспекты лыжной подготовки, отражающие различные типы уроков.
2. Схема планирования тренировок в учебно-тренировочных группах.

Тема 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте (1 час)

План:

1. Применение разнообразных физических упражнений для решения задач ОФП.
2. Основные средства СФП.
3. Значение технической подготовки в лыжном спорте.
4. Изучение теории избранного вида лыжного спорта.

Литература: [1, с. 99-105].

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие физические упражнения применяются в лыжном спорте.
2. Основные требования к занятиям по лыжной подготовке.
3. Развитие горнолыжного спорта, биатлона, фристайла и т.п.

Задания для самостоятельной работы:

1. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.
2. Раскройте основные направления развития лыжного спорта в России.

Тема 8. Учебная работа по лыжной подготовке в школе (1 час)

План:

1. Проведение урока по лыжной подготовке по программе начальной школы.
2. Проведение урока по лыжной подготовке по программе средней школы.
3. Проведение урока по лыжной подготовке по программе старшей школы.
4. Подвижные игры, задания и эстафеты на склоне горы.
5. Техника общего старта с прохождением стартовых ворот, обозначенных флагами.

Литература: [1, с. 19-70].

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие формы работы по лыжному спорту существуют в общеобразовательных учреждениях.
2. Основные требования к занятиям по лыжной подготовке.
3. Какие типы уроков выделяют в зависимости от поставленных задач по лыжной подготовке.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить конспекты лыжной подготовки, отражающие различные типы уроков.
2. Схема планирования тренировок в учебно-тренировочных группах.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту (1 час)

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: [1, с. 99-107].

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.