

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы (общие задачи урока) выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей.

Конспект урока оформляется в соответствии с образцом. На титульном листе должны быть указаны общие задачи урока. В содержании конспекта поставлены частные задачи и написаны средства в подготовительной, основной и заключительной частях урока, показана организация урока и методика обучения способам передвижения на лыжах. Терминология способов передвижения на лыжах правильна, выдержана заданная последовательность упражнений. В основной части урока приведены изучаемые упражнения с частными задачами и методическими приемами. Размещение может быть обозначено рисунками.

Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Методические рекомендации по подготовке к опросу (письменный)

При подготовке к опросу студент должен изучить:

- тенденции развития лыжного спорта;
- исторические даты в развитии лыжного спорта;
- основные положения правил соревнований видов лыжного спорта;
- дисциплины входящие в виды лыжного спорта;
- классификацию и терминологию способов передвижения на лыжах;
- характеристику и описание техники способов передвижения на лыжах включая –

лыжные ходы, подъёмы, спуски, торможения, повороты, переходы с хода на ход.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

