

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

к рабочей программе дисциплины

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

### **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 самостоятельному написанию конспекта студентами (Контрольная работа)**

Написание конспекта начинается с разработки основной части урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, разрабатывается вводная и заключительная. Основная часть представляет собой целенаправленную решение общей задачи по формированию умений и навыков в конкретном виде легкой атлетики и должна состоять не менее чем из четырех частных задач. Вводная часть тесно взаимосвязана с основной, включает в себя беговую часть и комплекс упражнений (не менее 10), позволяющий подготовить организм к предстоящей деятельности. Заключительная часть направлена на снижение функционального и эмоционального состояния до оптимального уровня, необходимого для ведения дальнейшей учебной деятельности.

Конспект оформляется в виде таблицы. В первой графе описываются средства, используемые для решения общих задач урока (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Содержание графы «Методические приемы обучения, организации» заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения, способы совершенствования физических качеств, нравственного, умственного и эстетического воспитания, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Особенности подбора средств зависят от этапа типовой схемы обучения. В рамках ТиМОБВС могут быть реализованы первый и второй ее этапы. Целью третьего этапа является совершенствование техники выполнения упражнения в целом в вариативных условиях, что недостижимо в короткие сроки изучения вида.

На первом этапе обучения решается задача создания представления о технике изучаемого упражнения, для решения которой используются такие дидактические средства, как объяснение, показ техники выполнения упражнения в целом и по частям. Используется иллюстративный материал (рисунки, кино-, видеоматериалы, макеты, и т. п.). Осуществляется опробование элементов техники.

Организационные и методические особенности данного этапа заключаются в том, что наиболее рациональным способом организации занимающихся является фронтальный. При этом,

объясняя технику упражнения, следует обращать внимание лишь на главные (ключевые) ее особенности, главным образом детерминирующие результативность упражнения.

Опробование элементов упражнения позволяет сформировать у обучаемых более полное представление о технике изучаемых двигательных действий.

Целью второго этапа является разучивание упражнения, где обучаемые овладевают умением выполнять движения в стандартных условиях. Последовательность изучения структурных элементов техники вида определяется дидактическим принципом «от главного к второстепенному».

Последовательность изучения элементов техники определяется необходимостью обеспечения техники безопасности обучаемых.

Средства для решения поставленных задач подбираются в соответствии со следующими дидактическими правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Расчленение сложного элемента на более простые и доступные двигательные действия, облегчение условий выполнения движений, выделение главного звена, которое, главным образом, определяет эффективность упражнения, повышает доступность упражнения в целом и эффективность методики обучения. Вначале используются имитационные и подводящие упражнения, далее разучивается искомый элемент в облегченных условиях и в упрощенном виде. Динамика усвоения основных двигательных действий обуславливает в последующем переход к выполнению изучаемых элементов целостного упражнения в более сложных условиях, постепенно приближающихся к соревновательным.

Организационно-методические особенности данного этапа заключается в том, что здесь осуществляется переход от фронтального к поточному способу организации занимающихся. Известно, что проще сразу научить рациональной технике, чем потом переучивать, разрушая неправильно сформированный двигательный навык. В связи с этим важно соблюдать постепенность, последовательность и преемственность при обучении физическим упражнениям с параллельным повышением уровня физической подготовленности занимающихся.

По мере устранения грубых (типичных) ошибок осуществляется переход к поточному методу выполнения упражнений с индивидуальной коррекцией техники.

Важной методической особенностью этапа разучивания упражнения является необходимость исключения соревнования в скорости, дальности и в других количественных показателях, так как естественное стремление выиграть у соперника не позволяет сконцентрировать внимание обучаемых на качественной стороне движений. Одним из условий успешного обучения движению является сознательное отношение к нему занимающихся. Педагог должен постепенно вести учеников от непосредственного восприятия к углубленному пониманию сущности, изучаемого упражнения, к осознанным действиям. Мотивация к овладению рациональной техникой упражнения формируется на основе понимания его сути, причинно-следственных связей отдельных элементов упражнения. Следовательно, в процессе обучения необходимо использовать элементы теоретической подготовки, что расширяет данный процесс до образовательного.

При объяснении рационального варианта двигательного действия наиболее эффективным приемом является тот, при котором не только констатируется схема движения отдельных локомоторных звеньев, но используются метафорические образы и ощущения, которые сопровождают правильное выполнение данного движения.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

### **Методические указания по подготовке фрагмента занятия**

При подготовке фрагмента занятия студент должен сделать акцент на:

- подаче строевых команд и управлении группой;
- объяснении и выполнении приёмов строевой подготовки с лыжами и на лыжах;
- объяснении и показе отдельных способов передвижения на лыжах, умении исправлять ошибки;
- использовании подводящих упражнений;
- визуальной оценки эффективности двигательных действий по конкретным ориентирам, позволяющим судить о степени правильности выполнения движения в конкретной его фазе и

определении круга средств для необходимой коррекции двигательных действий;

### **Методические рекомендации по подготовке к опросу**

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.