

**Методические указания для обучающихся по
дисциплине Б1.О.06.03 «Лыжный спорт с методикой
преподавания»**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» предусмотрена учебным планом. Самостоятельная работа носит систематический характер и способствует более глубокому усвоению студентом изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы, ориентирует их на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составлены по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительная проработка и анализ рассматриваемого преподавателем материала в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде перечня вопросов с указанием *конкретного* вида самостоятельной работы.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента на экзамене. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на лекциях и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции. В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо подготовиться к занятиям на открытом воздухе. Занятия проходят на лыжной трассе, в лесу. Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: теплый лыжный костюм, шапка, варежки. Лыжный инвентарь должен быть подготовлен к занятиям.

Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по лыжне только по команде преподавателя.

Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы выполнить контрольные нормативы, необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания, способствующие развитию общей выносливости, самостоятельно. Участие в спортивных соревнованиях позволит студенту получить дополнительные баллы.

На занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах.

Методические рекомендации к самостоятельной работе. Большая часть самостоятельной работы приурочена к лекционным и практическим занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме,

позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

Подготовка к контрольным мероприятиям. Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос.

Реферат является важным итогом самостоятельной работы студента. При написании реферата следует соблюдать требования по оформлению реферата. Реферат содержит титульный лист с указанием фамилии, имени и отчества студента. Реферат выполняется на основе изучения литературных источников. В плане реферата и тексте работы необходимо осветить тематику вопросов по которым пишется реферат. В конце реферата приводится список литературных источников, использованных при написании работы.

В контрольных работах студент представляет следующие работы:

1. Виды лыжного спорта.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Составление положения о соревнованиях по лыжным гонкам.
4. Написание конспекта урока по лыжной подготовке.

При подготовке к контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.