



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 «*Физическая культура*».

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Еремина М. В., кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рецензированы и рекомендованы к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	5
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	34
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	42
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	43
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	43
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	44
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	46
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	46
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	52
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	52
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	60

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЗАНЯТИЯМ

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция - один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.

- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов, - это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.	
Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта	изучить технологию развития лыжного спорта.
РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ.	
Тема 2.1. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте.	изучить основные тенденции современного лыжного спорта
РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ	
Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	изучить основные формы организации работы и занятий по лыжному спорту
Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов	изучить основы обучения техники лыжных ходов
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	
Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков	изучить особенности методики тренировки в лыжных-гонках
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА	
Тема 5.1. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика	рассмотреть методику воспитания специальных физических качеств лыжников-гонщиков

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические (семинарские) занятия - одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные

учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий и семинаров состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия и семинары проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т.д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие

(искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников - 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий),

рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

Вопросы для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.

Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. История возникновения лыжного спорта
2. Первые спортсмены-лыжники, Чемпионы, обладатели кубков, медалей.
3. Тенденция развития лыжного спорта в нашей стране
4. Разновидности лыжных дисциплин
5. Успехи и неудачи выступлений спортсменов нашей страны

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Тема 2.1. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте.

Вопросы для самоподготовки:

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ

Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке

Вопросы для самоподготовки:

1. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту.
2. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
4. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым населением.

Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 5.1. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика

Вопросы для самоподготовки:

1. Отличие общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Последовательность обучения лыжным ходам и развитие физических качеств у лыжников

РАЗДЕЛ 1. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

1. История развития лыжного спорта

Рост массовости лыжного спорта связан с введением в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). С 1932 г. стали регулярно проводиться всесоюзные соревнования школьников по лыжному спорту.

С началом Великой Отечественной войны вся спортивная работа была направлена на физическую подготовку бойцов. Лучшие лыжники страны стали инструкторами лыжной подготовки в подразделениях Советской Армии.

После войны уже в первые годы общее число спортсменов-лыжников увеличилось в 1.5-2 раза. В 1948 г. советские лыжники вступили в Международную лыжную федерацию и впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях в Холменколлене (Норвегия).



Развитие лыжного спорта в России

- Во второй половине прошлого столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге.



ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ



Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу. Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение. Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.



Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками — чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Ведениным, А. Прокуроровым, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О. Даниловой и многими другими. При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.

История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта)

- *Историки и датированные 6-7 веком до н.э. письменные свидетельства говорят о том, что первые лыжи появились у северных охотников. Первые лыжи были очень похожи на современные снегоступы.*
- *Благодаря суровому климату, наибольший интерес к лыжам проявляли норвежцы. В начале 18 века ходьба на лыжах входила в обязательную программу подготовки норвежских войск. А в конце этого же столетия прошли первые соревнования по лыжным гонкам.*
- *В начале 19 века было создано первое в мире лыжное сообщество. Чуть позже в Финляндии был открыт первый лыжный клуб, после чего такие клубы появились во многих странах Европы, Америки и Азии. К концу столетия соревнования по лыжным гонкам стали проводиться практически во всех странах мира.*
- *Лыжные гонки впервые появились на Олимпийских зимних играх 1924 года в Шамони.*
- *Соревнования среди женщин появились на Олимпийских играх 1952 года в Осло.*





Лыжные гонки

вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть дистанцию на лыжах.

В программе Зимних Олимпийских игр с 1924 г

- **Основные виды лыжных гонок:**

1. Соревнования с раздельным стартом
2. Соревнования с общим стартом (масс-старт)
3. Гонки преследования Эстафеты
4. Индивидуальный спринт
5. Командный спринт



РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Содержание тренировочного процесса



- **Спортивная тренировка** - многолетний процесс, направленный на совершенствование функций и систем организма занимающихся, на формирование у них определенных двигательных навыков и развитие их физических качеств для достижения высокого спортивного результата.
- Подготовка лыжника-гонщика включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую стороны.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах

- ▶ Программы подготовки спортсменов
- ▶ Расписание занятий (тренировок)
- ▶ Штатное расписание спортивной школы
- ▶ Годовой план спортивной школы



ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (ДЮСШ)

Основные задачи специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ:

- ▶ - развитие видов спорта в регионе;
- ▶ - привлечение максимального числа детей к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ▶ - организация физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы среди детей, подростков и молодежи края, направленной на всестороннее физическое развитие;
- ▶ - обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, помощь в гармоничном развитии личности, воспитание ответственности и способности к профессиональному самоопределению в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

- Эффективность тренировочного процесса повышается при правильном чередовании малых, средних и больших нагрузок в микро, мезо- и макроциклах.
- С увеличением тренировочных нагрузок возрастает роль педагогического контроля за переносимостью их, а также оценки эффективности и целесообразности увеличения нагрузок. Систематический сравнительный анализ данных о скорости передвижения и ЧСС во время занятий позволяет судить о работоспособности спортсменов на всех этапах и корректировать тренировочную программу.



Цели и задачи лыжного спорта

- Одним из самых массовых является лыжный спорт. Много входящих в него направлений представлены на Олимпийских играх. Значение лыжного спорта для человека огромно:
- **Оздоровительное.** Во время тренировок тело совершает огромную физическую работу, что благоприятно сказывается на состоянии здоровья.
- **Воспитательное.** Занимаясь лыжным спортом, человек воспитывает и совершенствует в себе много важных навыков, например, выносливость, ловкость, силу, выдержку и так далее.
- **Прикладное.** Лыжи используются в армии, быту и в других сферах.





Развитие лыжного инвентаря

- **Первая лыжная обувь не имела жесткой подошвы и просто привязывалась к лыжам, так как не существовало специальных креплений. С 30-х годов XX века появились рантовые ботинки**
- **В 1971 году появились крепления с тремя штырями, изобретение Норвегии**
- до конца XIX века лыжники использовали только одну палку. Первые палки были деревянными или бамбуковыми высотой приблизительно в рост человека, с середины 80х годов производятся из легкого алюминия или композитных материалов
- В 1974 году произошла революция в производстве беговых лыж – появились первые пластиковые лыжи

-
- **Зачем смазывать лыжи?**
 - Еще три-четыре десятилетия назад лыжи были только деревянными.
 - В то время они относились к охотничьему инвентарю и предназначались для продолжительной езды.



-
- **Чтобы сохранить их внешний вид и уберечь от влаги, лыжники использовали пчелиный воск, а также свиной жир или специальную смолу.** Чтобы придать им необходимую маневренность, достаточно было только промазать нижнюю поверхность жиросодержащими компонентами и обработать сверху краской.



В наши дни для производства лыж используют синтетический пластик либо его сочетания с древесиной. Полупластиковые и пластмассовые поверхности легче скользят, они более маловесные. В связи с этим среди спортсменов, только делающих свои первые шаги в лыжном и горнолыжном спорте, бытует мнение, что подобный инвентарь не требует специализированного ухода — но это не так.

Конечно, в смолении и шлифовании уже нет потребности. Однако для хорошего скольжения по снегу понадобится парафин или смазки сходного с ним действия.

Можно указать целый ряд причин, почему необходимо обрабатывать лыжный инвентарь. При взаимодействии снега с лыжами на поверхности пластика возникает трение, по воздействию на материал его можно сопоставить с обработкой наждачной бумагой. Это приводит к разрушению рабочей поверхности и ухудшению маневренности.



РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ.

Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке

Лыжная подготовка составляет важную часть общей физической подготовки школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, на лыжной прогулке и в походе, на тренировках и в соревнованиях по лыжам у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально-волевые качества – смелость, настойчивость, решительность, выдержка и т.д.

Учащиеся получают сведения по теории лыжного спорта, приобретают практические навыки передвижения на лыжах, выполняют контрольные упражнения. Оздоровительное значение лыжного спорта объясняется благоприятной гигиенической обстановкой занятий, вовлечением в активную двигательную деятельность всех основных мышц, интенсивной работой органов дыхания, кровообращения. Лыжные прогулки – прекрасное средство активного отдыха. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям. Лыжные оздоровительные прогулки доступны людям всех возрастов.

Лыжи, кроме чисто спортивных целей, имеют и большое прикладное значение. Их используют как средство передвижения в труднодоступной местности охотники, геологи, полярники, военнослужащие.



ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

I. ПОДЪЕМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ



Применяется в тех случаях, когда подниматься скольльзящим шагом уже невозможно, а применять «полуелочку» или «елочку» еще нецелесообразно. Координация движений этим способом в принципе та же, что и в попеременном двухшажном ходе, только отсутствует фаза скольжения и меняется ритм работы рук. Делается по возможности широкий шаг с прихлопыванием лыжи, этим самым улучшается сцепление со снегом. Туловище наклоняется вперед, палки ставятся под небольшим углом к склону горы, увеличивается сила и продолжительность отталкивания ими. Перерывы в опорных положениях рук исчезают.

II. ПОДЪЕМ СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ

Является по существу разновидностью попеременного двухшажного хода и применяется на пологих склонах. Передвигаясь на равнине этим способом и переходя на подъем, сохраняется общая координация движений, но в структуре хода происходит перестройка: ликвидируется прокат и создается непрерывное приложение усилий; еще не окончили толчок рука и нога, как уже вступают в работу другая нога и рука. Нога выносится стопой и наклоненной вперед голенью, лыжа выносимой ноги нагружается весом тела как можно позже.



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Уроки лыжной подготовки проводятся :
в начальной школе
при температуре от 0* до -12* ;
в средней школе от 0* до -15* ;
в старших классах от 0* До -18*



Несмотря на то, что в этом учебном году зима выдалась малоснежной, мы использовали все погодные условия, чтобы как можно дольше заниматься лыжной подготовкой, которая очень помогает в совершенствовании физического развития ребят, а также играет большое закаливающее значение для их растущего организма. (на фото: лыжные тренировки на Олимпике.)



8 февраля 2020 года наши мальчики и девочки участвовали в спортивных состязаниях в Дне зимних видов спорта. Все успешно прошли дистанцию на лыжах и получили дипломы от Олимпийского комитета нашей страны!



В нашем объединении умеют не только хорошо тренироваться, но и отдыхать! Уже стало традицией празднование Масленицы в нашем объединении. И обучающиеся, и их родители с радостью и весельем провожаем каждую зиму в селе Бабяково на ипподроме!



Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов

Техника и методика обучения классическим лыжным ходам

Попеременный двухшажный ход



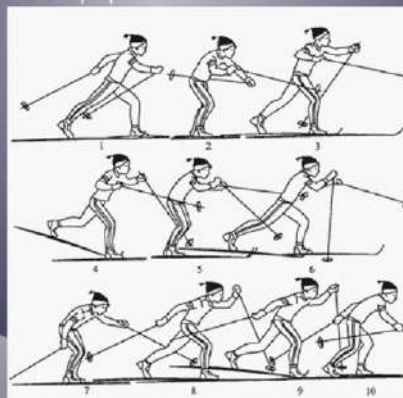
Попеременные ходы могут быть двухшажными и четырехшажными. При попеременном двухшажном лыжном ходу скользящий шаг приходится на один толчок палкой. Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных толчков палками. При попеременном четырехшажном лыжном ходу цикл хода состоит из четырех скользящих шагов с поочередным выносом палок вперед на первых двух шагах и двумя попеременными толчками палками на третьем и четвертом шагах, которые несколько длиннее двух первых.

Правильное отталкивание: неглубокое, быстрое, но плавное приседание; быстрое, но с плавным окончанием выпрямление ноги в коленном суставе; полное распрямление ноги в голеностопном суставе; слитность подседания и отталкивания, нога выносится вперед резко ускоренно с момента начала подседания.

Отталкивание руками должно выполняться энергичным нажимом на палку с самого начала постановки ее на снег; в этом должны принимать участие не только мышцы рук, но и туловища; толчки делаются сильно, но мягким движением строго вперед, без отклонений в стороны; ускорение маха ногой и рукой должны быть строго согласованы.

Попеременный четырёхшажный ход

- Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками на два последних шага. Продолжительность цикла — 1,7-2,2 с, длина — 7-10м, средняя скорость в цикле на равнине — 4,0-6,0 м/с, темп хода — 22-35 циклов в минуту.



Попеременный двухшажный ход является одним из основных классических способов передвижения. Он применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнинных участках при плохих условиях скольжения.

Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов, при выполнении которых лыжник делает два попеременных отталкивания руками. Каждый скользящий шаг разделен на два периода – скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и неподвижного положения лыжи (период стояния), когда вслед за скольжением происходит остановка лыжи перед отталкиванием. Далее следует второй скользящий шаг, но уже на другой лыже.

Движения в цикле хода анализируются с момента окончания отталкивания ногой.

В каждом скользящем шаге лыжник выполняет ряд действий – элементов техники, которые разделены на пять фаз. Первые три – в периоде скольжения и две последующие – в периоде стояния лыжи:

1) период скольжения:

– *первая фаза* свободного одноопорного скольжения (граница фазы: окончание отталкивания ногой (отрыв лыжи от снега));

– *вторая фаза* скольжения с выпрямлением опорной ноги (граница фазы: постановка палки на снег);

– *третья фаза* скольжения с подседанием (граница фазы: начало сгибания опорной ноги в коленном суставе);

2) период отталкивания:

– *четвертая фаза* выпада с подседанием (граница фазы: остановка лыжи);

– *пятая фаза* отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (граница фазы: разгибание толчковой ноги в коленном суставе).

Следует отметить, что все фазы в цикле хода взаимосвязаны и составляют единую структуру движения. Маховые движения

См. видео
Передвижение на лыжах -
Попеременный двухшажный ход



Скользящий шаг без палок

Передвижение с выполнением шагов со скольжением. Основной элемент в технике всех лыжных ходов.

Техника выполнения скользящего шага



- 1
Согните слегка ноги в коленях
- 2
Туловище немного наклоните вперёд
- 3
Не отрывая лыжи от снега, выполните скользящее движение вперёд правой ногой
- 4
Как только почувствуете, что правая лыжа останавливается, выполните скользящее движение левой ногой



Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

Данный способ передвижения, отличается тем, что в нём присутствует скольжение. Используя этот способ, необходимо поочередно отталкиваться то левой, то правой ногой. Во время отталкивания левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперёд, на неё переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Как только почувствуете, что правая лыжа останавливается, выполните скользящее движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

рукой и ногой органически связаны с отталкиванием палкой и лыжей.



Скользящий шаг с палками

Техника скользящего шага с палками

Движение в скользящем шаге объединены в два действия — **отталкивание** и **скольжение**.



- 1** Распределите массу тела равномерно на обе лыжи, ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед.
- 2** Не отрывая лыжи от снега, выполните скользящее движение вперед правой ногой, оттолкнитесь левой палкой.
- 3** Как только почувствуете, что лыжа останавливается, выполните скользящее движение левой ногой, оттолкнитесь правой палкой.
- 4** Движение ногами сочетается с размашистыми движениями рук. Палки играют существенную роль в наборе скорости.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков

Таблица 2

Динамика общего объема и скоростно-силовой нагрузки
в подготовительном периоде (снежный этап)
лыжников-гонщиков 13–14 лет

№ п/п	Месяц	Нагрузка в средствах	Общий объем циклической нагрузки, км	Объем скоростно-силовой работы на лыжах, км	Объем ОФП, час	Скоростно-силовая работа к ООЦН, %
1	Ноябрь		300	35	20	11,7
2	Декабрь		350	45	15	12,9
3	Всего		650	80	35	12,3

**Методика развития скоростно-силовых качеств
квалифицированных лыжников-гонщиков на 2-м этапе
подготовительного периода**

По реком. И. В. Еремина, И. Г. Огольцова (1982), Л. А. Кошкина (1973)		По реком. М. А. Аграновского (1980), И. Б. Листопада (1983)	
Средства СФП	Методика развития	Средства СФП	Методика развития
Имитация лыжных ходов с палками и без палок	Имитация в подъемы малой (до 6°) и средней (до 15°) крутизны. Длина подъема 100–250 м. Метод: повторный	Шаговая имитация	Шаговая имитация на подъемах средней крутизны (до 15°). При выполнении – совершенствование техники лыжных ходов. Длина подъемов 50–150 м
Передвижение на лыжероллерах	Одновременными ходами на равнине и в пологие подъемы. Длина подъемов 150–250 м. Методы: повторный, контрольный и соревновательный. Сериями: от 1 до 4–5	Прыжковая имитация	Прыжковая имитация на подъемах малой и средней крутизны. Длина подъемов: 80–100 м, 100–150 м, 150–250 м. Метод: повторный
		Передвижение на лыжероллерах на отрезках с пересеченным рельефом	Лыжероллеры на отрезках от 200 до 400 м. Метод: повторный. Сериями: от 2 до 5

Продолжение

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Объем лыжной подготовки, км	700 — 900	900 — 1200	600 — 700	700 — 1000
Объем лыже-роллерной подготовки, км	300 — 400	500 — 700	200 — 300	400 — 500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100 — 1200	1200 — 1400	1000 — 1100	1100 — 1200

Таблица 6

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, ммоль/л
IV	максимальная	106	190<	13<
III	высокая	91 — 105	179 — 189	8 — 12
II	средняя	76 — 90	151 — 178	4 — 7
I	низкая	75>	150>	3>

Таблица 7

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года обучения в УТГ

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба													
I зона, км	74	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег													
II зона, км	30	43	55	68	65	60	47	—	—	—	—	15	383
III зона, км	4	6	6	9	16	8	4	—	—	—	—	—	55
IV зона, км	—	4	6	8	4	4	—	—	—	—	—	—	30
Имитация, прыжки, км	2	2	3	5	5	5	—	—	—	—	—	—	22
Всего	110	165	180	190	160	127	90	35	30	28	30	35	1180
Лыжероллеры													
I зона, км	—	20	40	40	20	37	10	—	—	—	—	—	167
II зона, км	—	—	20	32	27	30	20	—	—	—	—	—	129
III зона, км	—	—	—	3	3	3	—	—	—	—	—	—	9
Всего	—	20	60	75	50	70	30	—	—	—	—	—	305
Лыжи													
I зона, км	—	—	—	—	—	—	20	50	45	46	42	—	203
II зона, км	—	—	—	—	—	—	20	100	130	76	66	—	392
III зона, км	—	—	—	—	—	—	—	10	22	28	32	—	92
IV зона, км	—	—	—	—	—	—	—	5	8	10	5	—	28
Всего	—	—	—	—	—	—	40	165	205	160	145	—	715
Общий объем	110	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, ч	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Характеристика лыжных гонок как вида спорта

- По разнообразию техники, психофизиологической нагрузке лыжные гонки один из сложных видов спорта.
- Он характеризуется большой затратой энергии и приводит к значительному переутомлению нервно-мышечного аппарата спортсмена.
- Значительную нагрузку испытывают **мышцы верхних и нижних конечностей, туловища, особенно поясничной области.**
- Длительное статическое положение туловища при умеренном его сгибании приводит к **переутомлению мышечного аппарата позвоночника**, неблагоприятно отражается на функции межпозвоночных дисков.
- Постоянная тенденция к усложнению профиля трасс требует от лыжников-гонщиков совершенствования координации движений во время прохождения спусков, виражей, обгонов и т. п.



Методы воспитания выносливости

- ▣ Слитного (непрерывного) упражнения (ходьба, бег, лыжи);
- ▣ Повторного интервального упражнения
- ▣ Круговая тренировка по методу длительной непрерывной или интервальной работы
- ▣ Игровой
- ▣ Соревновательный



Опыт показал, что юный лыжник должен переходить от одного этапа развития выносливости к другому:

- а) развитие общей выносливости средствами ОФП (игры, эстафеты, различные виды спорта);
- б) развитие общей выносливости длительными упражнениями;
- в) совершенствование мышечной выносливости;
- г) постепенное повышение скорости передвижения по дистанции;
- д) усложнение рельефа дистанции;
- е) совершенствование выносливости на фоне утомления, предварительно создаваемого соответствующими упражнениями.

Изучение опыта многолетней подготовки юных лыжников показало, что общий километраж в ходьбе на лыжах целесообразно увеличивать постепенно, из года в год.



О пользе и вреде занятий лыжным спортом



Также, лыжная прогулка поможет избавиться от лишнего веса. Длительность прогулки нужно увеличивать постепенно, чтобы не беспокоила мышечная боль и усталость. Тренировки необходимо проводить регулярно. Если наступили сильные морозы, то прогулку лучше отложить, потому что лыжная прогулка должна доставлять удовольствие, а не дискомфорт.

Лыжные прогулки оказывают оздоровительное воздействие и очень полезны для здоровья. Они улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат.



Осторожность не повредит



Нужно ли бояться простуды, когда идете на лыжах? Фигурально выражаясь, так дело обстоит: когда идете туда — можно не бояться, обратно — опасайтесь простыть. Идеальный случай, если где-то в лесу у вас есть место, где бы вы могли полностью переодеться, скажем, лыжная база. Если нет — неплохо после хорошей многочасовой прогулки утеплить как-то себя, хотя бы шапку переодеть и свитер. А опаснее всего — не переодевшись, долго ожидать электричку или автобус. Верное средство простудиться. (Кстати, если вы ненароком перенесли простудное заболевание, то на лыжи вставайте не раньше, чем дней через 10—12 после выздоровления).



Во всех случаях общий режим и нагрузка в занятиях лыжным спортом должны соразмеряться с возрастом, полом, состоянием здоровья и подготовленностью занимающихся. Лицам старше 30 лет, а также страдающим какими-либо заболеваниями о режиме занятий необходимо советоваться с врачом. При проведении специальной тренировки по лыжному спорту обязателен врачебный контроль. Обучение детей ходьбе на лыжах можно начинать с 5-летнего возраста (в зависимости - от физического развития). Тренировка в скоростном лыжном спорте и участие в соревнованиях подростков моложе 13—14 лет нецелесообразны.



Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.



Лыжный спорт – это радость, здоровье, долголетие



2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии спортивной тренировки в плавании (модуля)» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

- Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия учебно-тренировочной базы, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

- Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*
- Оборудование залов силовой подготовки: *тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.*
- Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*
- Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м ²	100
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км ²	50

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также

указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой

учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается заслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает

любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.
2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.
3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;

5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;
 - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
 - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
 - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.
5. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частности, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленную в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ специалитета в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская

16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте.
2. Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков
3. Цели занятия: *изучить особенности методики тренировки одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного лыжных ходов.*
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Основы методики тренировки. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажного классический ход.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков

1. Тема лекционного занятия.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

См. видео.
Одновременный_бесшажный_ход



В основе одновременных лыжных ходов лежит сильный толчок обеими палками с последующим скольжением по инерции на лыжах, поставленных рядом. Во всех одновременных лыжных ходах (кроме бесшажного) перед толчком палками делается один или несколько скользящих шагов с сильными толчками ногами. По количеству полных скользящих шагов в цикле различают одно-, двух-, трехшажные лыжные ходы.

При бесшажном лыжном ходе лыжник все время скользит на двух поставленных рядом лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными толчками палок. После очередного толчка палками туловище плавным движением выпрямляется, а слегка согнутые в локтях руки выносят обе палки вперед, готовясь к новому толчку. При одношажном лыжном ходе лыжник делает каждый одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. При двухшажном лыжном ходе лыжник с первым скользящим шагом выносит палки вперед, со вторым ставит их на снег, одновременно отталкиваясь ими, и заканчивает это движение вместе с приставлением ноги.

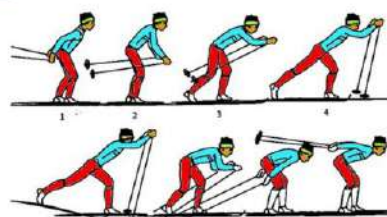
Одновременный бесшажный ход применяется при небольшом уклоне лыжни, а если хорошее скольжение, то и на горизонтальных участках. Движения лыжника при этом ходе можно разделить на два периода – подготовку к отталкиванию и отталкивание. Подготовка состоит из вынесения палок вперед и постановки на снег. При этом вес тела переносится на носки. Поставив палки на снег, лыжник вначале только сгибает туловище, но рук не распрямляет, потом разгибает руки.

Учитель: Где применяется бесшажный ход? (при небольшом уклоне лыжни, а если хорошее скольжение, то и на горизонтальных участках)

Одновременный одношажный ход.

Используется наиболее часто применяемая при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м / с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на лыжах.

[\(36\) Одновременный одношажный классический ход – YouTube](#)
1,5 м



Одновременный одношажный ход

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной и основной. Различие этих ходов связано с изменением согласованности в работе рук и ног. В настоящее время наиболее широко распространен скоростной вариант, который применяется на пологих спусках, равнинных участках трассы.

Цикл хода состоит из одного скользящего шага, в течение которого выполняется одновременное отталкивание руками и отталкивание ногой (правой или левой).

Основное отличие скоростного варианта одновременного одношажного хода заключается в том, что отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед.

В структуре движений этого хода выделяют шесть фаз (анализ движений начинается с окончания отталкивания руками):

1) период скольжения:

– *первая фаза*: свободное скольжение на двух лыжах (граница фазы: отрыв палок от снега);

– *вторая фаза*: скольжение с подседанием (граница фазы: начало сгибания толчковой ноги в коленном суставе);

2) период отталкивания (стояние лыжи):

– *третья фаза*: выпад с подседанием (граница фазы: остановка лыжи);

– *третья фаза*: выпад с подседанием (граница фазы: остановка лыжи);

– *четвертая фаза*: отталкивание с выпрямлением толчковой ноги (граница фазы: разгибание толчковой ноги в коленном суставе);

3) период скольжения:

– *пятая фаза*: свободное одноопорное скольжение (граница фазы: отрыв лыжи от снега);

– *шестая фаза*: скольжение с одновременным отталкиванием руками (граница фазы: постановка палок на снег).

В отличие от скоростного варианта в основном варианте одновременного одношажного хода после окончания одновременного отталкивания палками лыжник, перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед. Сделав шаг, отталкивается ногой, выводит палки кольцами от себя и после окончания отталкивания ногой сразу отталкивается руками.

Общая скорость основного варианта одновременного одношажного хода значительно уступает скоростному варианту, что привело к отказу от его использования квалифицированными лыжниками. Однако этот ход наиболее эффективен при передвижении на лыжах преимущественно в оздоровительных целях, так как он требует меньших затрат энергии, значительно снижает напряжение мышц спины.

Одновременный двухшажный ход

Одновременный двухшажный ход по скоростным показателям значительно уступает одновременному бесшажному и одновременному одношажному ходам. В соревнованиях применяется крайне редко (табл. 5). Этот ход применяется на равнинных участках трассы при хороших и отличных условиях скольжения. Одновременный двухшажный ход в основном применяют слабо подготовленные лыжники.

Таблица 5

Структура одновременного двухшажного хода

Период	Фазы	Граничные моменты
Скольжение	1. Двухопорное скольжение	Палки оторваны
	2. Скольжение на двух лыжах с разгибанием туловища	Плавное разгибание туловища. Вынос палок вперед
	3. Скольжение с выпадом правой и отталкиванием левой ногой	Перенос веса тела на правую ногу, отталкивание левой ногой
	4. Скольжение на правой лыже	Руки впереди, палки на уровне глаз. Левая лыжа оторвана от снега
	5. Скольжение на левой ноге и отталкивание правой ногой	Постановка палок на снег. Перенос веса тела на левую ногу. Отрыв правой лыжи от снега

Окончание табл. 5

Период	Фазы	Граничные моменты
Отталкивание	1. Отталкивание двумя руками с подседанием на левой ноге	Навал туловища на палки. Начало толчка руками
	2. Отталкивание с выпрямлением левой ноги	Палки движутся назад вниз. Туловище максимально согнуто. Правая нога приставляется к левой

Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками на втором шаге и свободного скольжения на двух лыжах (рис. 29).

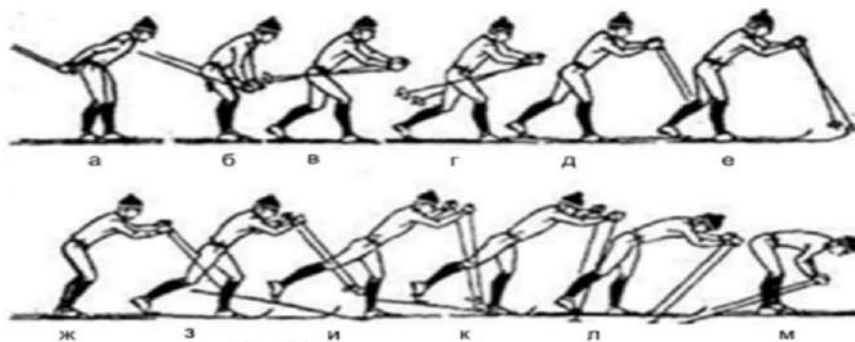


Рис. 29. Одновременный двухшажный ход

Классический стиль передвижения на лыжах очень динамичен и эстетичен. Он естественно согласуется с основными локомотиями человека – ходьбой и греблей. В настоящее время спортивные результаты в лыжных гонках имеют устойчивую тенденцию к постоянному росту за счет повышения скорости передвижения на лыжах. С ростом скорости лыжников меняется приоритет применения лыжных ходов в процессе соревнований.

Всё большую роль в классических гонках занимает одновременный бесшажный ход, так как он позволяет развить максимальную скорость не только по ходу самой гонки, но и, что наиболее важно, на финишном отрезке. В программе соревнований раз-

личного уровня всё большее место занимают гонки классическим стилем с общего старта. Часто победителем становится лыжник, умеющий максимально мощно проходить последние 100–150 м.

По своим скоростным качествам только одновременный бесшажный ход позволяет добиться наивысшей скорости в финишном створе в классических лыжных гонках. Техника классических лыжных ходов постоянно совершенствуется вследствие повышения качества подготовки лыжных трасс, увеличения физических и функциональных возможностей лыжников.

(3) Одновременный двухшажный ход на лыжах – YouTube

Посмотреть видео.

Вопрос 1

На каком изображении показан одновременный бесшажный ход?

Укажите правильный вариант ответа:



Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте.
2. Тема практического занятия: Тема 4.1. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
3. Цели занятия: *научиться выполнять технику преодоления подъемов и спусков на лыжах*
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Основная стойка. Высокая стойка применяется при прохождении спусков. Низкая стойка применяется при прохождении спусков. Спуск наискось.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, выполнение упражнений, поточный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Изучить материалы и выполнить технику выполнения преодоления подъемов и спусков на лыжах на учебном занятии.

Оборудование: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжная трасса, предназначенная для подъема в гору, трасса на искось.



Российский государственный социальный университет

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 4

по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте»

«Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах»

(тема практического задания)

ФИО студента	
Направление подготовки	
Группа	

Москва 2023

Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах

В лыжных гонках подъемы принято подразделять:

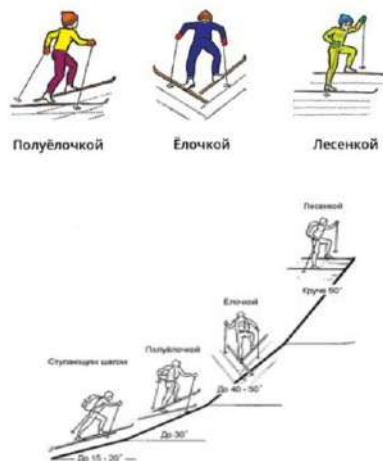
- на пологие (до 8°);
- средние ($8-18^\circ$);
- крутые (свыше 18°).

Величина крутизны подъема существенно влияет на выбор способа его преодоления. Пологие и средние подъемы лыжники преодолевают, ведя лыжи параллельно друг другу. Правильно подобранная лыжная мазь сцепления препятствует проскальзыванию лыжи назад. На крутых подъемах лыжники вынуждены менять положение лыж, отводя носковую часть в сторону и ставя лыжу на внутреннее ребро. Это обеспечивает надежный контакт лыжи со снегом.

Пологие подъемы лыжники чаще всего преодолевают скользящим шагом. **Скользкий шаг** представляет собой передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Действия лыжника при выполнении скользящего шага сходны с действиями в попеременном двухшажном ходе, только отсутствует свободное скольжение.

Отсутствие свободного скольжения в скользящем шаге приводит к наложению моментов отталкивания ногой и рукой, что позволяет лыжнику иметь постоянную опору и уверенно продвигаться вперед по склону.

Подъемы на лыжах



Подъемы средней крутизны лыжники обычно преодолевают скользящим бегом, слабо подготовленные спортсмены преодолевают ступающим шагом.

Скользящий бег представляет собой попеременный двухшажный ход, выполняемый в быстром темпе. При скользящем беге лыжник совершает более мощные и быстрые отталкивания ногами, что приводит к замене скольжения на полет. Только хорошо физически подготовленные лыжники способны преодолевать подъемы средней крутизны скользящим бегом.

Ступающий шаг – это передвижение попеременным двухшажным ходом в медленном темпе. При передвижении ступающим шагом полностью отсутствует скольжение на лыжах. После окончания отталкивания одной лыжей лыжник сразу же переносит вес тела на другую лыжу и готовится к отталкиванию другой ногой. Моменты

отталкивания руками совмещены. Не закончив отталкиваться одной рукой, лыжник начинает отталкиваться другой рукой.

Крутые подъемы лыжники преодолевают способами «полуелочкой» и «елочкой». **Способ «полуелочкой»** представляет собой передвижение попеременным двухшажным ходом, при котором одна лыжа ставится прямо, а другая – под углом в сторону на внутреннее ребро.

Угол отведения носковой части лыжи зависит от крутизны подъема и условий сцепления лыж со снегом. Постановка отведенной лыжи на ребро позволяет создать более жесткое сцепление лыжи со снегом, что обеспечивает наилучшие условия для отталкивания данной лыжей и уверенно преодолевать подъем.

В зависимости от уровня физической подготовленности лыжник может передвигаться «полуелочкой» в медленном, среднем и быстром темпе.

При преодолении подъемов круче 18° лыжники используют **способ «елочкой»**, при котором носки лыж разведены в стороны, ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед. Угол разведения лыж, сгибания ног и наклона туловища зависит от крутизны подъема. С увеличением крутизны подъема увеличивается угол разведения лыж, сгибания ног в коленных суставах, наклона туловища вперед.

При передвижении «елочкой» руки работают поочередно, они согнуты в локтевых суставах до угла $80-90^\circ$. Отталкивание руками заканчивается в момент прохождения ими линии бедра опорной ноги. Моменты отталкивания руками совмещены. Не закончив отталкивания одной рукой, лыжник начинает отталкивание другой рукой.

При способе «елочкой» постановка лыж на внутренние ребра позволяет создать условия жесткого сцепления лыж со снегом и обеспечивает возможность уверенно отталкиваться ногами.



Подъем «лесенкой»

Осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально. Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось. **Ошибки, возникающие при изучении способа:** недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.



[\(3\) /3А/Способы подъема в гору на лыжах. Ступающий шаг – YouTube](#)

3 м

[\(3\) Подъем в гору на лыжах. Способ: "полуелочкой". – YouTube](#)

1 м

[\(3\) Способы преодоления подъемов на лыжах "Елочкой", "Лесенкой". – YouTube](#)

2 м

Вопрос 1

Каких способов преодоления подъёмов на лыжах не бывает?

Укажите один или несколько правильных вариантов ответа:

- "лесенкой"
- "квадратиком"
- "зигзагом"
- "ёлочкой"
- "скамеечкой"
- "полуёлочкой"



Ответ: скамеечкой; квадратиком; зигзагом.

Стойка лыжника при спуске определяется положением, при котором туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах и слегка выдвинуты вперед, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, голова слегка наклонена вниз и составляет прямую линию со спиной.

Стойка, применяемая лыжником при спуске, может быть высокой, средней и низкой. Они разделяются в зависимости от степени сгибания ног в коленных суставах и положения туловища (рис. 35).

Движущей силой при преодолении спусков является масса тела лыжника. Скорость на спусках зависит от крутизны и длины склона, стойки лыжника, качества инвентаря и смазки лыж.

В зависимости от крутизны склона спуски могут быть пологими, средней крутизны и крутыми. По длине спуски бывают короткими, средними и длинными. При преодолении спусков лыжник занимает специальную стойку, которая обеспечивает устойчивое положение спортсмена (рис. 35).

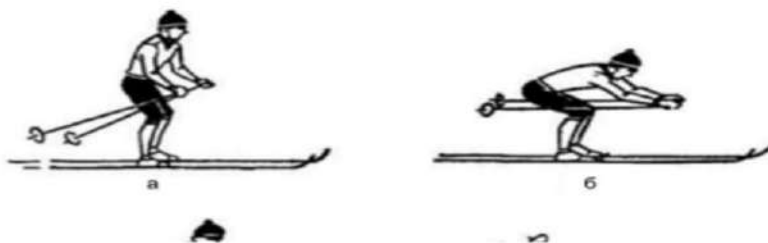




Рис. 35. Стойки во время спусков лыжников со склонов

Стойка лыжника при спуске определяется положением, которым туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах и слегка выдвинуты вперед, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, голова слегка наклонена вниз и соляет прямую линию со спиной.

Стойка, применяемая лыжником при спуске, может быть высокой, средней и низкой. Они разделяются в зависимости от степени сгибания ног в коленных суставах и положения туловища (рис. 35).

Высокая стойка (рис. 35, а) характеризуется следующим положением лыжника. Ноги находятся на ширине плеч и согнуты в коленных суставах под углом $140-160^\circ$. Мышцы ног напряжены, что позволяет увеличить устойчивость лыжника. Масса тела равномерно распределена на обеих лыжах и спроецирована на площадь опоры обеих стоп. Туловище немного наклонено вперед. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и опущены вниз, лыжные палки обращены кольцами назад.

Высокая стойка применяется на пологих склонах при небольшой скорости передвижения или в начале склона, если он крутой, чтобы погасить скорость.

При **средней стойке** лыжника (рис. 35, в) ноги согнуты под углом $120-140^\circ$, туловище значительно наклонено вперед и может занимать положение, параллельное склону. Руки согнуты в локтевых суставах под углом $70-80^\circ$ и прижаты к туловищу. Лыжные палки обращены кольцами назад и прижаты к туловищу.

Средняя стойка позволяет занять лыжнику наиболее устойчивое положение, поэтому эта стойка чаще всего применяется в соревнованиях. Средняя стойка применяется на склонах любой крутизны.

Средняя стойка может применяться в виде **стойки «отдыха»** (рис. 35, г) на длинных прямых спусках средней крутизны. Наиболее часто стойка «отдыха» применяется при длительных тренировках или в соревнованиях на длинных и марафонских дистанциях.

При стойке «отдыха» ноги согнуты в коленных суставах под углом $120-130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, локтевыми суставами лыжник опирается на коленные суставы, что создает благоприятные условия для дыхания и расслабления мышц ног, туловища и рук. Кисти рук выведены вперед и сближены, палки обращены кольцами назад и прижаты к туловищу.

При **низкой стойке** лыжника (рис. 35, б) центр массы тела лыжника в наибольшей степени приближен к опоре за счет значительного сгибания ног в коленных и голеностопных суставах. Ноги согнуты в коленных суставах под углом $70-80^\circ$. Туловище параллельно склону, руки сильно согнуты в локтевых суставах, кисти рук сближены. Локтевые и коленные суставы находятся на одном уровне.

В низкой стойке лыжник развивает самую высокую скорость при спуске. Однако положение, которое лыжник занимает при низкой стойке, не позволяет ему быстро и эффективно переходить к выполнению других способов передвижения после окончания спуска.

Низкая стойка применяется на ровных и крутых участках склона. Она применяется в основном в комбинации со средней стойкой.

Спуск со склона в средней стойке

1. Лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой.
2. Ноги слегка согнуты в коленных суставах.
3. Туловище немного наклонено вперед.
4. Руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона (Рисунок 9).
5. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см.



Требования к выполнению практического задания:

Необходимо просмотреть материалы к практическому заданию, ответить на вопрос. На практическом занятии выполнить упражнения, направленные развитие техники преодоления подъемов и спусков на лыжах.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «**Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике** (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: мастера спорта по легкой атлетике, доцента Марининой Н. Н., кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рецензированы и рекомендованы к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, *РГСУ*



Е.Н. Латушкина

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	11
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	69
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	78
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	78
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	78
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	79
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	81
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	81
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	91
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	91
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	98

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЗАНЯТИЯМ

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция - один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.

- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрисубъектной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов, - это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
Тема 1.1. Основы спортивной тренировки	ознакомить студентов с основами спортивной тренировки в легкой атлетике.
РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ЕЕ ТЕХНОЛОГИИ.	
Тема 2.1. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии	сформировать способности анализировать причины повреждений при занятии бегом, при выполнении прыжковых упражнений, при выполнении упражнений с отягощениями.
РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.	
Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических видов.	обучить теории и методике технологии разных видов легкой атлетики.
РАЗДЕЛ 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ	
Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.	сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в общеобразовательных школах
РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ, ПРЫЖКА В ВЫСОТУ.	
Тема 5.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту.	сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в общеобразовательной школе. Изучить способы прыжка в длину и высоту.
РАЗДЕЛ 6. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ: «ПРОГНУВШИЕСЬ», СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ: «ФОСБЮРИ-ФЛОП».	
Тема 6.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину:	сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в спортивных организациях. Изучить способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».

«прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».	
РАЗДЕЛ 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СНАРЯДА-ЯДРО, КОПЬЕ	
Тема 7.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье.	сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в спортивных организациях, изучить технику метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье.
РАЗДЕЛ 8. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	
Тема 8.1. Проведение соревнований.	ознакомить студентов с основами проведения соревнований по легкой атлетике

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические (семинарские) занятия - одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий и семинаров состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия и семинары проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т.д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Дебаты – это четко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников - 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

Вопросы для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Тема 1.1. Основы спортивной тренировки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
2. Особенности организации и методики проведения занятий по легкой атлетике в спортивных учреждениях.
3. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
Легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная легкая атлетика и бег в спортивных группах; группы общей физической подготовки

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ЕЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Тема 2.1. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общие меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма в спортивных группах лёгкой атлетике.
2. Частные меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма в лёгкой атлетике в спортивных группах.
3. Основные и специальные (специфические) физические упражнения, применяемые в процессе легкоатлетического занятия.
4. Методы, применяемые в лёгкой атлетике направленные:
5. - на приобретение знаний;
6. - на овладение двигательными умениями и навыками;
7. - на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.
8. Содержание и характеристика методических принципов в лёгкой атлетике у спортсменов:
9. - принцип сознательности и активности;
10. - принцип наглядности;
11. - принцип доступности и индивидуализации;
12. - принцип систематичности;
13. Принципы, выражающие специфические закономерности занятий лёгкой атлетикой:
14. - принцип непрерывности;
15. - принцип прогрессирования воздействия;
16. - принцип цикличности;
17. - принцип возрастной адекватности и педагогического воздействия.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.

Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических видов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Бег по прямой и по повороту.
2. Варианты расстановки стартовых колодок. Исходное положение по команде «На старт!» и по команде «Внимание!».
3. Технологии стартового разбега, переход к бегу по дистанции.
4. Технологии техники бега. Кинематические параметры: скорость бега, длина бегового шага, изменение ее в зависимости от скорости бега. Наклон туловища в беге, работа рук и ног.
5. Методика технологии обучения легкоатлетическим видам: задачи, средства и методы.

6.Правила соревнований: особенности проведения соревнований по дорожкам стадиона и вне его (кроссы, пробеги, марафонский бег).

РАЗДЕЛ 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ.

Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды выносливости
2. Техника повторного, переменного и интервального бега.
3. Быстроты. Виды быстроты.
4. Тесты для оценки уровня развития быстроты.
5. Сила. Средства и методы развития силы в легкой атлетике.
6. Координация. Упражнений для начинающих легкоатлетов.

РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ, ПРЫЖКА В ВЫСОТУ.

Тема 5.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту.

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы прыжка в высоту «перешагивание».
2. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «ножницы».
3. Разбег прямолинейный и разбег по дуге в прыжке «перешагивание, отличие.
4. Методика обучения техники прыжка в длину и в высоту.

РАЗДЕЛ 6. . ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ: «ПРОГНУВШИСЬ», СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ: «ФОСБЮРИ-ФЛОП».

Тема 6.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы прыжка в длину: «прогнувшись».
2. Методика обучения техники прыжка в длину в спортивных школах.
3. Способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».
4. Ошибки и способы их исправления при изучении техники прыжков.

РАЗДЕЛ 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СНАРЯДА-ЯДРО, КОПЬЕ.

Тема 7.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье.

Вопросы для самоподготовки:

1. Техника держания и бросания легкоатлетического снаряда -ядро.
2. Методика обучения техники метания – ядра.

3. Копье. Метание легкоатлетического снаряда. Особенности техники. Правила метания. Правила техники безопасности
4. Методика освоения техники метания копья.

РАЗДЕЛ 8. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 8.1. Проведение соревнований по легкой атлетике со спортсменами.

Вопросы для самоподготовки:

1. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
2. Роль и место легкой атлетики в системе соревнований спортсменов.
3. Особенности организации и методики проведения соревнований по легкой атлетике в образовательных учреждениях.
4. Основные физические качества, развивающиеся на соревнованиях: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
5. Соревновательно-легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная ходьба и бег; группы общей физической подготовки.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Значение легкой атлетики для школьников.



В наши дни проблема развития детей в физическом плане весьма актуальна. Связано это с резким снижением двигательной активности ребят из-за общих побочных эффектов урбанизации, да и информационные технологии в виде компьютеров и сети интернет сделали свое дело. И в этой ситуации только стимулирующие мероприятия могут помочь. Среди них очень эффективным видится занятия по кроссовой подготовке в школах.

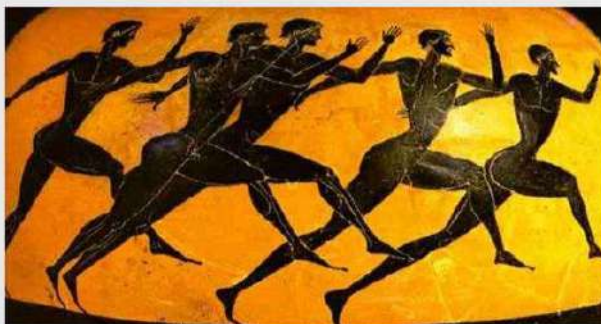
Суть в том, что именно спортивный дух, принцип соревнований, стремление к победе – все это может стать лучшим стимулом к ведению здорового и активного образа жизни



ИСТОРИЯ



История легкой атлетики началась с соревнований по бегу на олимпийских играх, которые проходили в Древней Греции. Впервые эти соревнования прошли около 776 года до нашей эры.



Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях.

Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ В РОССИИ

Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888 г., когда в Тярлево, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.



В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.



Особенности начальной тренировки юных бегунов на средние дистанции

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Подготовка бегуна на средние дистанции - многогранный процесс. Он включает физическую, техническую и волевую подготовку. При этом физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Ее цель - развитие важнейших двигательных качеств - силы, быстроты, гибкости.

Цель специальной подготовки - максимальное развитие выносливости спортсмена соответственно требованиям дистанции, к которой он готовится. Критерием выносливости служит способность бегуна, как можно дольше удерживать оптимальную частоту и длину шага. Отсюда и понятия скоростной и силовой выносливости. Если у бегуна снижается темп шагов, значит, у него недостаточная скоростная выносливость, если уменьшается длина шагов, - недостаточная силовая выносливость. Главным средством специальной подготовки бегуна, служит сам бег в различных формах, включая такие, как бег в гору, под гору, по песку, снегу и т.п.



Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В беге на средние и длинные дистанции во всем мире наблюдается самый незначительный переход сильнейших юношей и девушек в группу взрослых спортсменов. Это связано с тем, что многие талантливые юные бегуны слишком рано начинают применять в больших объемах остроспециализированные средства тренировки на выносливость: темповый кроссовый бег, интервальный и повторный бег на отрезках. В легкой атлетике в частности в беге самыми распространенными являются острые травмы опорно-двигательного аппарата. Чтобы достичь какого-либо результата в этом нелегком спорте нужно упорные, постоянные тренировки.



Отбор и спортивная ориентация юных бегунов представляют собой сложный, длительный процесс. При отборе используются определенные критерии, выделенные в результате научных исследований и спортивной практики. Это многофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст); уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям, уровень морально-волевых (психических) качеств, состояние ведущих функциональных систем; наконец социальные и генетические факторы.

С самого начала занятий легкой атлетикой и особенно на этапе начальной специализации в беге на выносливость тренеры должны работать с учениками над совершенствованием техники бега. Главным критерием техники в упражнениях на выносливость является экономичность движений. Самая высокая экономичность бега необходима в марафоне.

Лёгкая атлётика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ЕЕ ТЕХНОЛОГИИ

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- возвращаться на старт сбоку от дорожки.



Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- Не стоять справа от метящего (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя.
- Не подавать друг другу снаряд для метания броском.



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание

- ✓ Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- ✓ При групповом метании стоять с левой стороны от метящего.
- ✓ Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИН ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

- Спринт, при котором дистанции пробежек составляют 100, 200 или 400 м;
- Бег с препятствиями (барьерный) - на 100 и на 400 м;
- На средние и длинные дистанции - как правило, это 0,8-3 км, либо барьерный бег на 3 км;
- Кросс - преодоление дистанции по пересеченной местности;
- Эстафета, которая входит в командные виды легкой атлетики; На длинные дистанции - по стандарту это 5 или 10 тысяч метров;
- Марафон - забеги на очень длинные дистанции (до 42 км).



Разбег

- Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности.



Полезьа для здоровья:

Полезьа легкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных тренировок или бега для оздоровления развиваются все группы мышц. Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний. Организм постоянно находится в тонусе. Легкая атлетика считается самым доступным видом спорта, которым можно заниматься в любом возрасте.



Интересные факты:

- ✓ 9,58 секунд — именно столько понадобилось **Усейну Болту** из Ямайки для преодоления ста метров.
- ✓ Легкая атлетика появилась в 776 году до нашей эры, именно тогда в Древней Греции состоялись Олимпийские игры, в программу которых были включены соревнования по бегу.

Упражнения, в недельном цикле.

1 день. Упражнения для развития скоростной-выносливости: 3x30 м , 2x50м , 2x100м.
Интенсивность- максимальная, метод - повторный .

2 день. Развитие специальной выносливости: 2x80м, 1x100м, 2x200м. Интенсивность -70-90% от максимальной. Метод - повторный, переменный.

3 день. Развитие общей выносливости.
Равномерный непрерывный бег от 5 до 7 км. Интенсивность нагрузки средняя.



ВЫНОСЛИВОСТЬ ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ



Внешние показатели выносливости в циклических упражнениях:

- Пройденная дистанция в заданное время (например, в «часовом беге» или в 12-минутном тесте Купера);
- Минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции (например, бег на 5000 м, плавание на 1500 м);
- Наибольшая дистанция при передвижении с заданной скоростью «до отказа» (например, бег с заданной скоростью 6,0 м/с).

В силовых упражнениях выносливость характеризуется

- Числом возможных повторений этого упражнения (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге);
- Предельным временем сохранения позы тела или наименьшим временем выполнения силовых упражнений (например, при лазанье по канату на 5 м, при 6-разовом подтягивании и т.п.);
- Наибольшим числом движений в заданное время (например, присесть как можно больше в течение 10 с и т.п.).

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.

Что такое «низкий старт»?

Это особое положение тела спортсмена при начале забега, когда бегун опускается на покрытие и опирается о него руками. С низкого старта принято начинать спринтерские дистанции.

- Спринт: 60, 100, 200 и 400 м
- Барьерные дисциплины: 60 м с/б, 100 м с/б, 110 м с/б, 400 м с/б
- Эстафетный бег: 4x100 м и 4x400 м, где участник первого этапа начинает гонку с низкого старта.



Для чего нужен низкий старт



Такая техника позволяет мощно оттолкнуться от дорожки и сделать стартовый разгон наиболее эффективным, что очень важно в спринтерских дисциплинах, где на счету каждая сотая доля секунды.

По сравнению с высоким стартом, где корпус бегуна располагается практически вертикально и нужно потратить дополнительное время, чтобы перенести его вперёд, низкий старт даёт возможность расположить центр тяжести тела далеко за точку опоры – стартовую линию.

Виды низкого старта

- Обычный

Первая колодка располагается на расстоянии примерно 1,5-2 стопы от линии старта. Вторая устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от первой.

- Растянутый

При этом типе старта расстояние между передней колодкой и стартовой линией увеличено и составляет около 3 стоп. Отрезок между первой и второй колодкой остаётся прежним.

- Сближенный

В этом случае от линии старта следует отмерить 1,5 стопы, а между колодками 1 стопу.

- Узкий

Здесь расстояние между колодками сокращается до половины стопы, а до первой колодки остаётся таким же, как и в обычном старте – 1,5-2 стопы.

Применяют эти виды в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, силы ног и его реакции на сигнал.

Техника низкого старта

На старт

По команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях. При этом одна нога ставится чуть впереди, другая – сзади, и именно она упирается коленом в дорожку. Голова опущена, взгляд направлен вниз.

Внимание

По команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу.

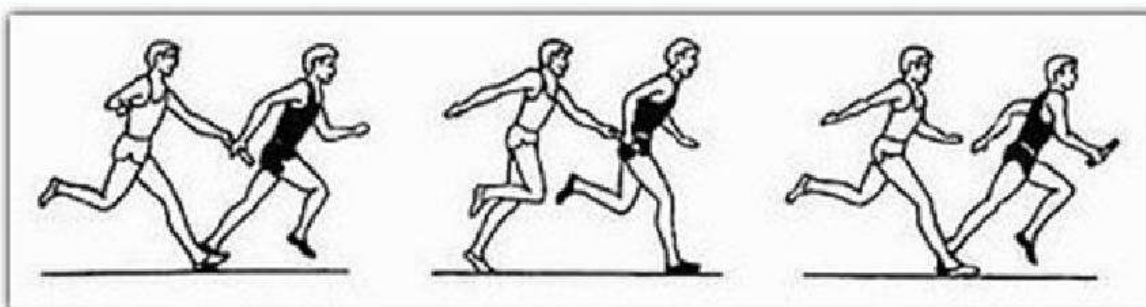
Марш!

По команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу.



Методика обучения технике эстафетного бега

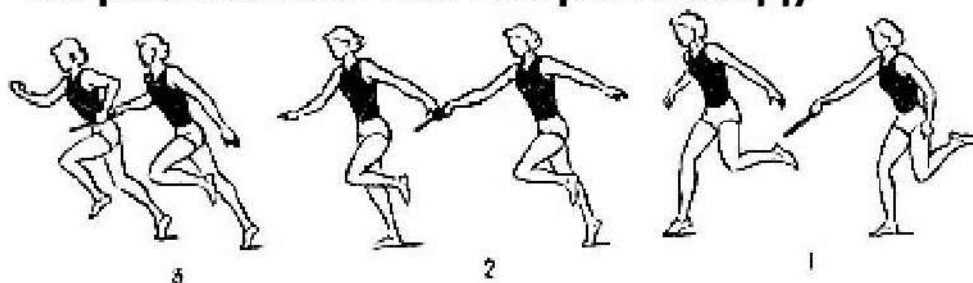
Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи.





Техника эстафетного бега

- Технический аспект эстафеты ничем не отличается от спринтерского бега за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между



Техника эстафетного бега

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

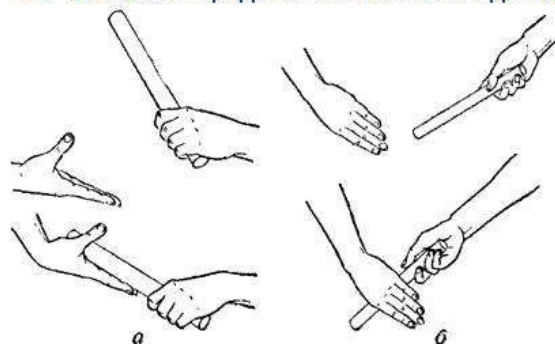


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.



Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

Барьерный бег и бег с препятствиями



Соревнования по барьерному бегу проводятся на дистанции:

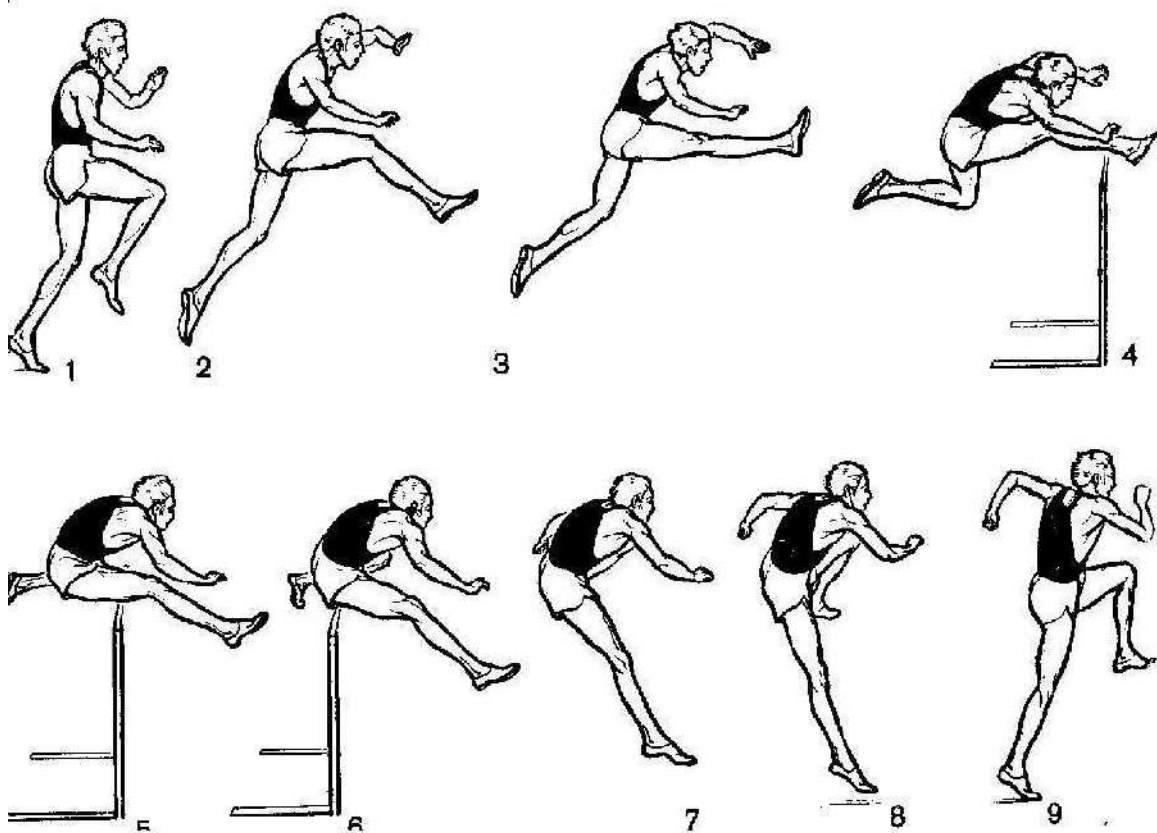
- Для мужчин - 110 м при высоте барьеров 94,4 см
- Для женщин – 80 м при высоте барьеров 76,2 см

Методика обучения технике бега с барьерами

- Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний ОЦМ, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.



- Первый шаг достаточно короткий в силу специфического положения при спуске с барьера, второй - наиболее длинный и третий - короче второго на 10-25 см. Примерная длина шагов в беге на 110 м с барьерами при приземлении в 145 см от барьера - 175 + 200 + 190 см. «Атака» барьера производится в 200-214 см, постепенно увеличиваясь от 1-го до 4-го барьера.



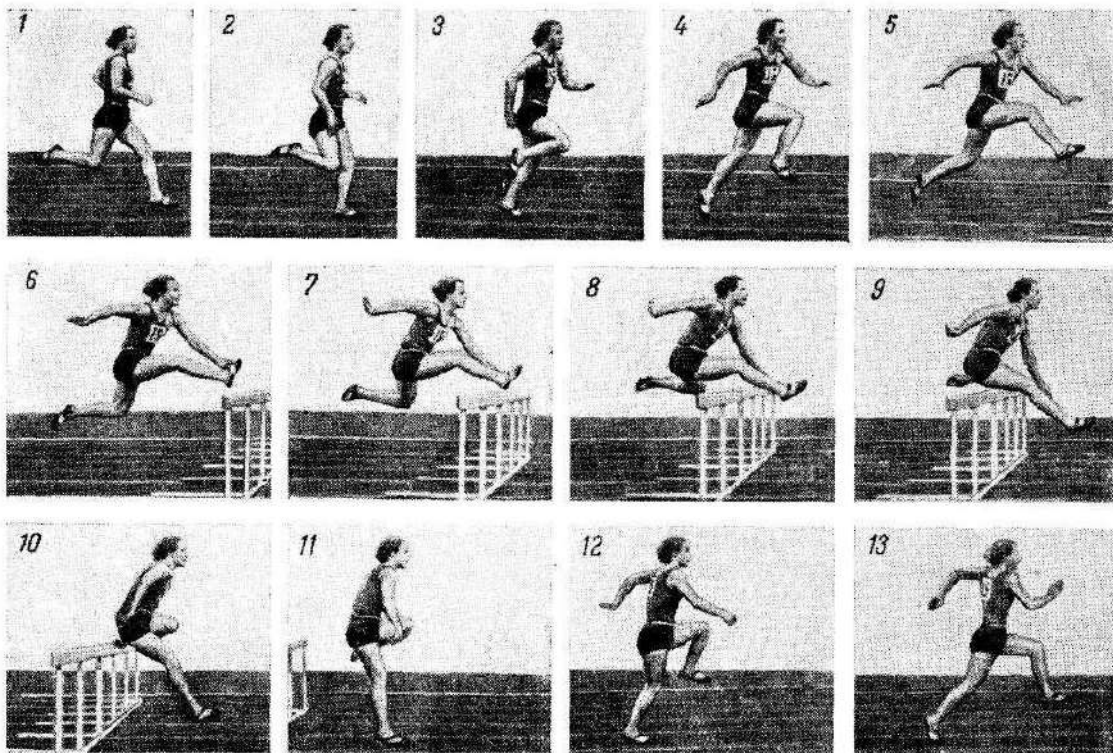


Рис. 1 Кинограмма бега на 80 м с/б. Мастер спорта, рекордсменка СССР М. Голубничая

РАЗДЕЛ 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ.



Виды выносливости

общая – способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека...

специальная – способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

Показатели степени развития выносливости

1. Внешние (поведенческие),

- (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движений и др.);

2. Внутренние (функциональные),

- (ЦНС, ССС, ДС, эндокринная С и др.).

Основные формы выносливости:

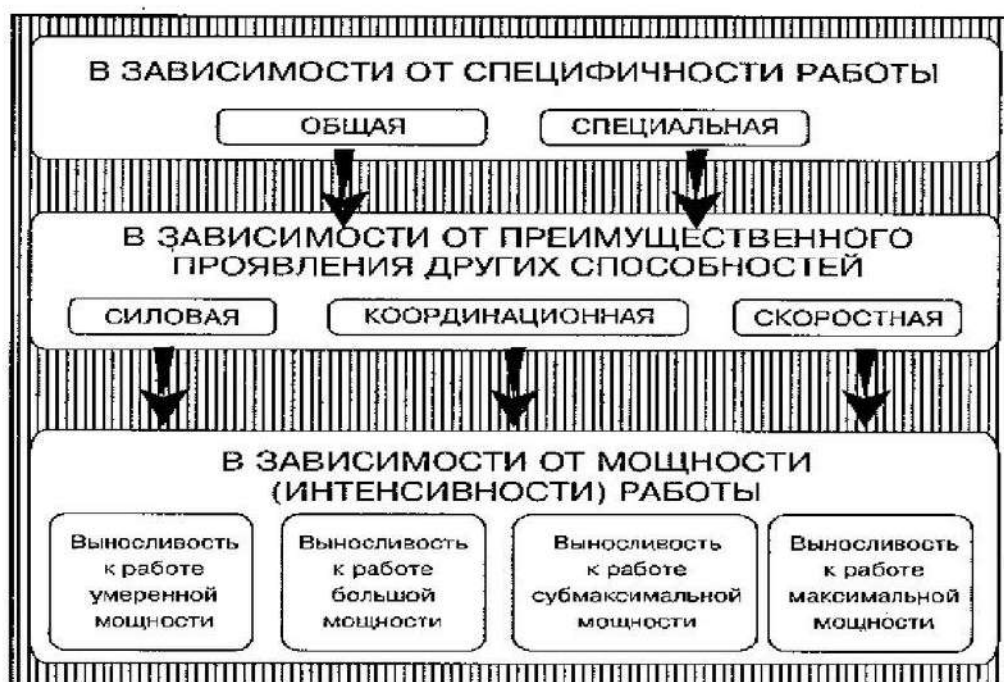


Рис. 12.2. Классификация выносливости

Скоростная выносливость

- Знание временных интервалов зон относительной мощности в разном возрасте служит ориентиром для нормирования скоростных нагрузок на занятиях

Показатели времени работы в зонах относительной мощности в циклических упражнениях у людей различного возраста (обобщенные данные)

Возрастные группы	Зоны мощности				
	Максимальная	Субмаксимальная (диапазон)		Большая	Умеренная
		1-й	2-й		
Взрослые	до 20 с	до 40 с	40—120 с	2—10 мин	10—60 мин и более
15—16 лет	до 15 с	до 42 с	42—160 с	2 мин 40 с — 11 мин 10 с	> 11 мин 10 с
13—14 лет	до 15 с	до 45 с	45—200 с	4 мин 40 с — 16 мин 50 с	> 16 мин 50 с
9 — 11 лет	до 9 с	до 50 с	50—90 с	1,5—25 мин	> 25 мин



Факторы, влияющие на уровень развития и проявления выносливости

- Наличие энергетических ресурсов в организме человека;
- Уровень функциональных возможностей систем организма;
- Устойчивость к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма;
- Подготовленность ОДА;
- Совершенство технико-тактического мастерства;
- Личностно-психологические особенности.
- - *возраст, пол, условия деятельности и др.*

Методика развития скоростной выносливости в **зоне максимальной мощности:**

- - повторное выполнение упражнений с интенсивностью 95-100% от макс и продолжительностью 3-8 с с интервалами отдыха между повторениями 2-3 мин. 2-4 серии упражнений, время отдыха между сериями 4-6 мин. (очень короткие дистанции)
- - интервальный спринт – 10 с ускорения со скоростью 95-100% и 10-15 с с паузами отдыха. Серий – 3-5, в каждой серии 3-5 повторений. Отдых между сериями 8-10 мин.

Совершенствование способности поддерживать относительно высокую скорость в течение более длительного времени

- отрезки, равные или больше по длине, чем соревновательный (**повторный метод**),
- 90-95% интенсивность,
- 10-20 с – продолжительность,
- повторений упражнений в серии -3-4,
- число серий -2-3 (для неподготовленных), 4-6 – хорошо тренированных.

Виды интервального бега

Повторный бег

Этот бег является оптимальным для преодоления длинных, а также средних дистанций, продолжительность которых составляет не менее нескольких километров. Суть данного вида бега заключается в том, что весь запланированный вам путь условно делится на несколько участков. После этого каждый из участков преодолевается в оптимальном для человека темпе, соответствующем его уровню. Это поможет лёгким полноценно насыщаться кислородом и не перенапрягать организм. После преодоления одного участка, необходимо сделать небольшую передышку, во время которой нормализуется сердцебиение, и только после этого приниматься за следующий участок.



Переменный бег

Переменный бег является одной из разновидности тренировок. Переменный — непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, исправления ошибок в технике движений.



Переменный бег является очень эффективным для любой дистанции и любого атлета.

- Интервальный бег могут практиковать опытные бегуны, которые знают свой организм, хорошо владеют техникой, работают по плану. Чрезмерный азарт в занятиях может привести к травмам и усталости. Чередование быстрого бега с шагом или бегом трусцой помогает развить выносливость и силу.



Интервальный бег

- ▣ сложный вид кардио-тренировки, требующий от спортсмена самоотдачи и физических сил.
- ▶ Представляет собой чередование умеренного темпа бега с ускоренным.
- ▶ При регулярных тренировках повышается выносливость организма и мышечный тонус, увеличивается работоспособность, улучшается внешний вид и внутреннее состояние. Но особенно полезен интервальный бег для людей, желающих похудеть. За час тренировки сжигается 700-900 ккал.



Прыжки в длину с места



Классические прыжки в длину с места представляют собой самостоятельный вид соревнований во время сдачи нормативов на школьных уроках физической культуры, часто являются элементом программы легкоатлетического многоборья либо выполняются в виде отдельного упражнения для гармоничного развития атлета. Следует помнить, что навыки прыжков в длину с места не должны ограничиваться исключительно прикладными познаниями.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

Техника выполнения прыжков в длину с места



Отталкивание

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1. При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.
2. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.
3. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

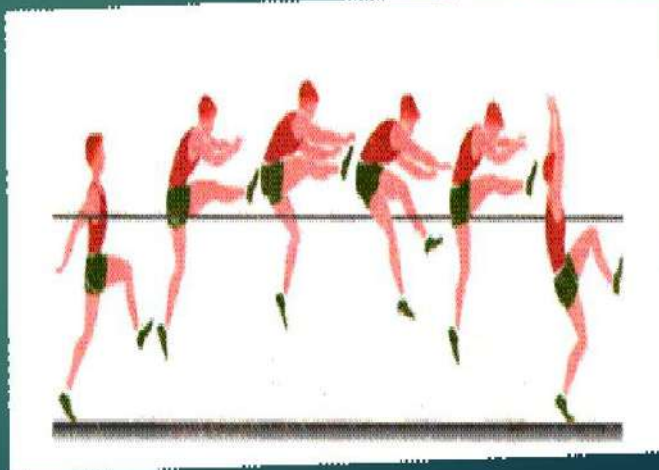
Основные ошибки при выполнении прыжков в длину с места

- руки и ноги двигаются не согласовано;
- ноги опускаются слишком рано;
- коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;
- малая амплитуда движения рук;
- в момент контакта с землей прыгун падает.



Фазы прыжка в высоту

- разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземления

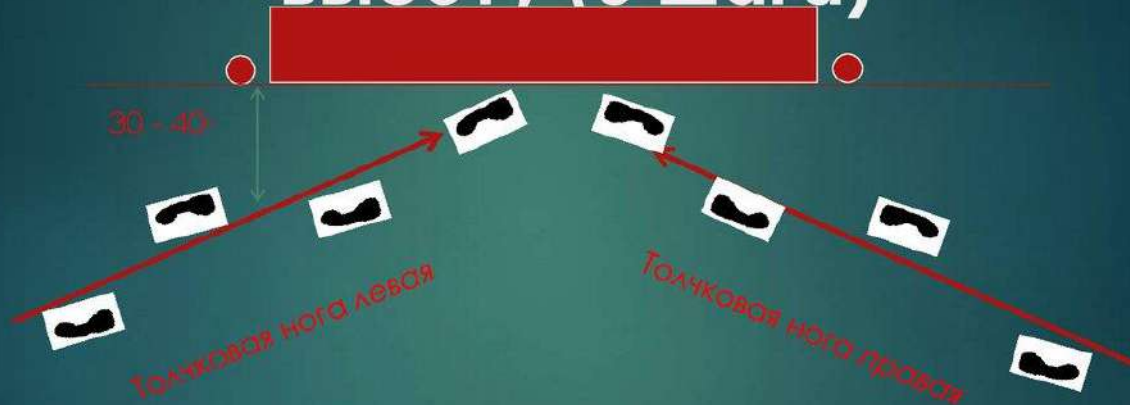


Техника выполнения прыжка в высоту

Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление



Схема разбега прыжка в высоту (3 шага)



Учащийся встает к разбегу лицом. С левой или правой стороны, в зависимости от того, какая нога у него толчковая, под углом 30-40 градусов. Первый шаг левой ногой, второй- правой и третий шаг левой толчковой ногой. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога - маховое движение.

РАЗБЕГ

Разбег выполняется под углом к планке 30-40 градусов. Толчок дальше от планки ногой на расстоянии 60-70 см от края ямы. Длина разбега 7-9 беговых шагов. При переходе через ногу на предпоследнем шаге прыгун несколько «подседает» и активным движением опорной ноги посылает себя вперед, быстро вынося толчковую ногу



ПОДГОТОВКА К ОТТАККИВАНИЮ

Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в опорной фазе с предпоследнего шага



ОТТАЛКИВАНИЕ

Осуществляется энергичный вынос вверх маховой ноги слегка согнутой в колене. Толчковая нога ставится с пятки на опору почти выпрямленной, но выводится таз вперёд и прыгун мгновенно переходит на полную стопу. Этим движением таза убыстряется амортизация, прыгун активно "накатывается" на толчковую ногу. Отталкивание происходит дальней ногой от планки



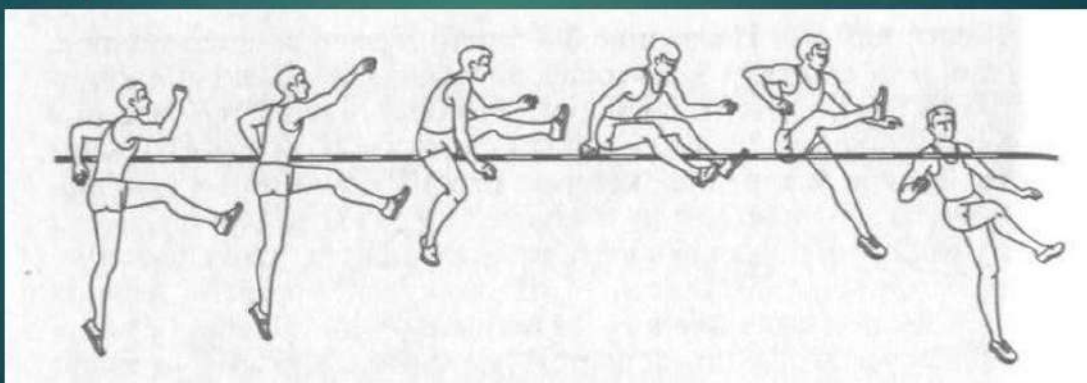
Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

К моменту достижения максимального взлета прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки



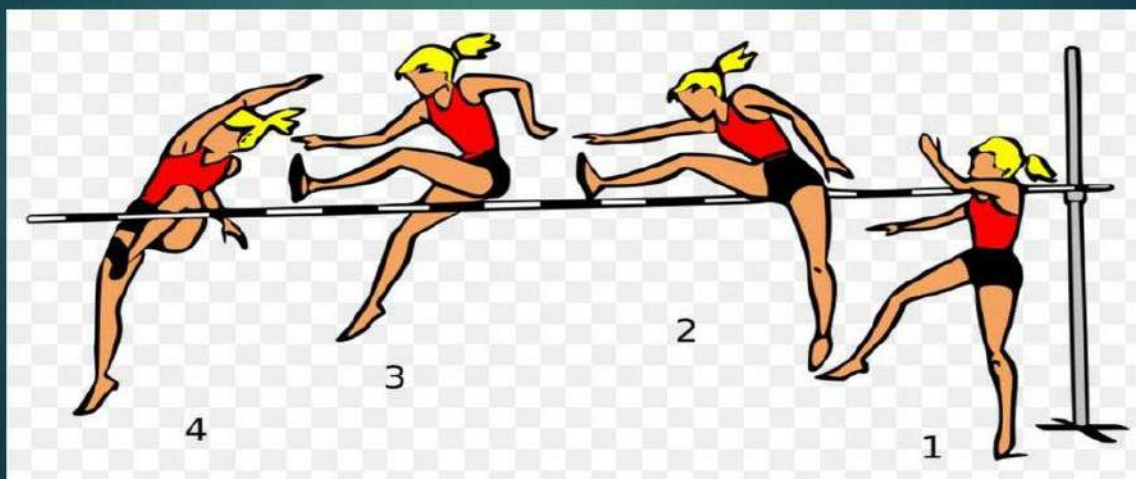
ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением



ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Приземление должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. Первой касается пятка маховой ноги. После приземления прыгун уходит только вперед, вдоль планки

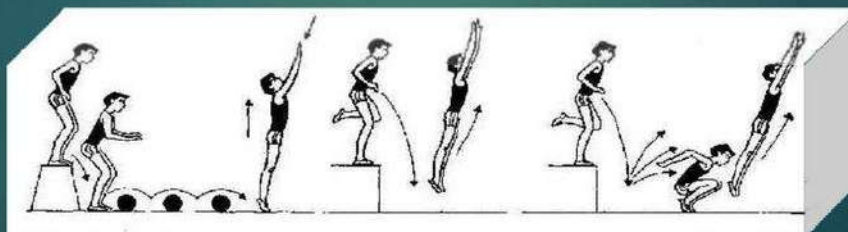


ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В

Разбег	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Напряженный, скованный разбег
Подготовка к отталкиванию	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Непопадание на брусок толчковой ногой
Отталкивание	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы ▪ Излишний наклон туловища вперед или назад ▪ Мах ногой не в направлении разбега ▪ Пассивная работа рук ▪ Несогласованный мах рук и ног ▪ Слабый, неэффективный толчок
Полет через планку	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы ▪ Излишний наклон туловища вперед или назад ▪ Мах ногой не в направлении разбега ▪ Пассивная работа рук ▪ Несогласованный мах рук и ног ▪ Слабый, неэффективный толчок
Приземление	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стопы расположены параллельно ▪ Падение назад, ближе следа, оставленного ногами

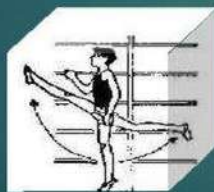
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- ▶ Прыжки «в зону» с касанием резинового бинта
- ▶ Прыжки с достижением предмета рукой
- ▶ Прыжки с достижением мяча головой
- ▶ Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления»
- ▶ «Прыжки в окно»
- ▶ Прыжки через несколько препятствий
- ▶ «Касательные» прыжки



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ

- толкание мяча маховой ногой
- мах ногой в положении лежа
- маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
- сочетание маха с отталкиванием
- сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»



Рекорд

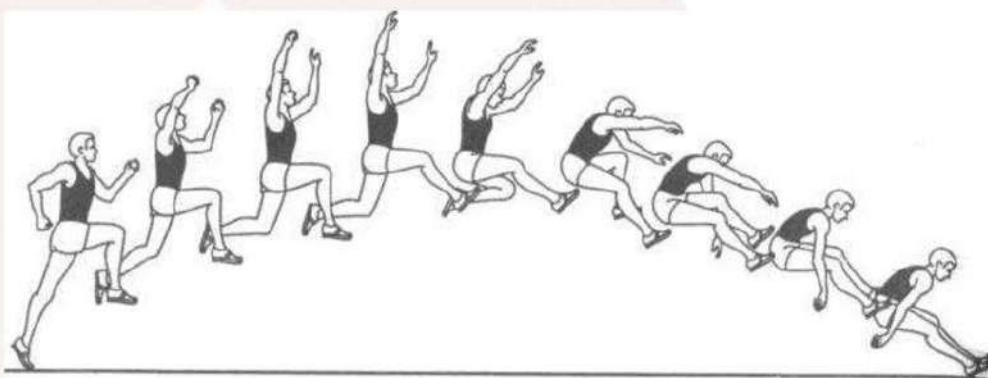
Способ – Перешагивание или «Ножницы»

В 1887г Вильям Пейдж по прозвищу «маленький студент», прыгая ножницами установил Мировой рекорд – 193 см., прыгнув на 24 см. выше головы



«Согнув ноги»

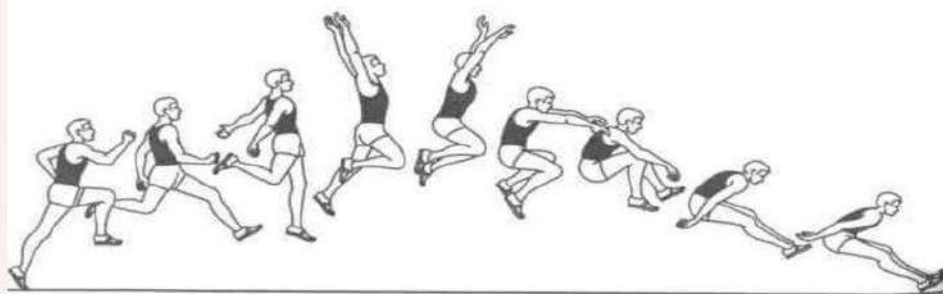
- Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры.
- После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад.



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

«Прогнувшись»

Более сложный вариант требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением. На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у женщин.



Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полётная фаза. Условно полётную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлёт, 2) горизонтальное движение вперёд и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием. После взлёта в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бёдер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперёд, руки опускаются вниз движением вперёд—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

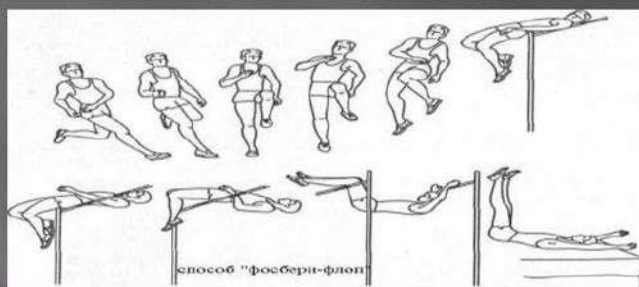
В способе — «прогнувшись» — прыгун, выполняя все движения с большой амплитудой, сохраняет устойчивое равновесие тела в полете. Движения способа позволяют далеко выбросить ноги вперед для приземления. Характерны в нем опускание маховой ноги вперед — вниз — назад и небольшая задержка в этой позе, т. е. в средней части полёта.

В начале полёта толчковая нога выпрямлена, затем она сгибается и подтягивается вперед к маховой ноге.

Рука, находящаяся в момент окончания толчка впереди, разгибаясь, опускается вниз и круговым движением через сторону направляется вверх. Другая рука, двигаясь назад через сторону, также поднимается вверх, а маховая нога опускается вниз, таз подаётся вперед. В это время прыгун прогибается в грудной части позвоночника, и происходит небольшая задержка. Поднятые руки начинают опускаться вперед-вниз. Одновременно согнутые в коленях ноги выносятся вперед и перед касанием выпрямляются. Сильно наклонять туловище к ногам невыгодно

Способ «фосбери-флоп»

Разбег «фосбери-флоп» начинается с маховой ноги. После отталкивания толчковая нога очень быстро выпрямляется, причем вертикально вверх. В этой стадии отталкивания спина еще не поворачивается к планке. Маховая нога выполняет мах вверх. Она согнута в коленном суставе, прыгун направляет ее вперед-вверх и внутрь. Благодаря этому прыгун начинает производить поворот спиной к планке. Голова поворачивается через плечо со стороны маховой ноги, против направления движения. После отталкивания расслабленная маховая нога подводится к толчковой ноге, которая также не напряжена. Тело выпрямляется и благодаря этому быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой «прогибание» — мост. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Вначале касаются грунта расставленные в стороны руки. Затем прыгун падает на спину, ноги прямые. Мышцы должны быть напряжены, чтобы предотвратить сплющивание туловища.



Способ прыжка «фосбери-флоп» состоит из четырех основных фаз: разбега, отталкивания, полета с преодолением планки, приземления. Этот способ прыжка, заканчивающийся приземлением на спину или плечи, невозможен без мягкого и упругого места приземления, иначе он становится весьма травмоопасным (см. рис).

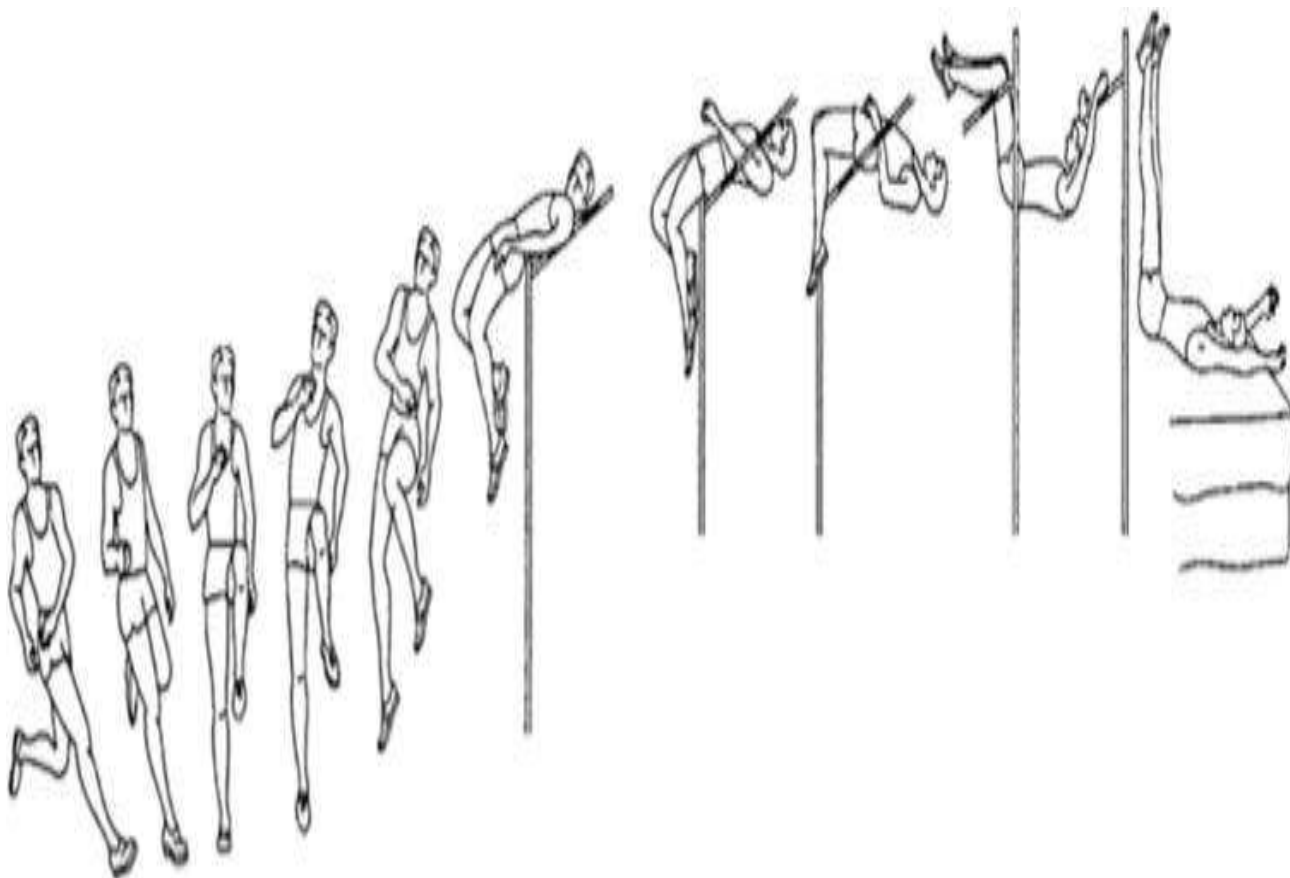


Рис. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

Задачи обучения:

- освоение техники разбега по дуге в условиях действия центробежной силы;
- научить технике отталкивания при дугообразном разбеге;
- научить технике перехода через планку.
- **Последовательность обучения.** При обучении технике разбега необходимо выполнять разбег с постепенным увеличением кривизны дуги, так, чтобы вначале радиус дуги поворота не превышал 3—5 беговых шагов. При этом следует уделить внимание изучению техники движений при выполнении подготовительных действий к отталкиванию.
- При подборе дуги последних шагов разбега надо учитывать уровень специальной физической подготовленности учащихся, их координационные способности, свойства нервной системы к проявлению усилий, угол отталкивания по отношению к проекции планки, характер выполнения маховых движений. Школьники с высоким уровнем проявления скоростных качеств и выполняющие в отталкивании маховые движения ногой и руками, как прыгуны в длину, должны иметь больший радиус дуги разбега и отталкиваться под более острым углом к проекции планки в связи со способностью выполнить мощное отталкивание за более короткий промежуток времени.

- **Упражнение 1.** Бег по кругу радиусом 13—15 м.

Упражнение 2. Бег по закруглению с постепенным уменьшением радиуса закругления с 13—15 до 5—8 м.

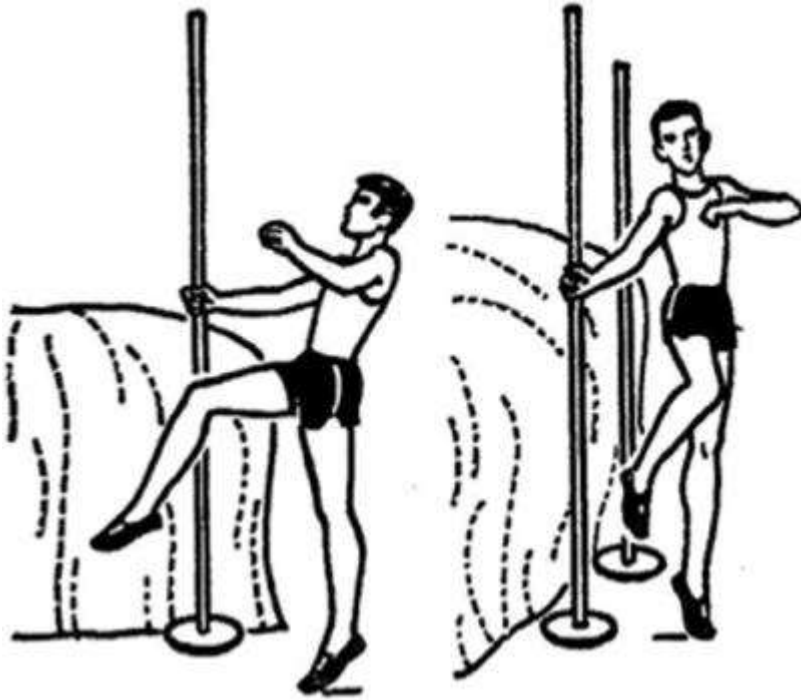
Упражнение 3. Равномерно ускоренный разбег по прямой с переходом на дугу поворота в последних трех шагах разбега. Это упражнение выполняется следующим образом: вначале прыгун, пробегая по дуге поворота, выполняет, но ней три шага, продолжает бежать по дуге дальше, не снижая скорости еще два-три шага.

Упражнение 4. Пробегание по разбегу с акцентированным ускорением на последних трех шагах разбега.

При выполнении упр. 3 и 4 следует обратить особое внимание на трех-шажный ритм ускорения последних шагов. Такое ускорение на последних шагах разбега создает предпосылку для формирования нужной установки — готовности организма к выполнению толчка. Нужно следить за тем, чтобы прыгун не подседал глубоко в момент акцентированного ускорения на последних шагах разбега и не укорачивал амплитуду выноса свободной ноги вперед. Вместе с тем необходимо отрабатывать работу рук. В тот момент, когда начинается вбегание на дугу, вместе с наклоном тела внутрь, «внешнюю» руку нужно выносить не только вперед, но и поперек туловища, а «внутренняя» рука при этом несколько больше отводится назад.

Следующим этапом является *изучение техники отталкивания*. Толчковая нога ставится на опору сверху с пятки с последующим переходом на внешнюю часть стопы, а затем — на всю стопу. При постановке ноги тазобедренный и коленный суставы «жесткие», все тело упругое. Толчковую ногу надо ставить на опору «накатом», а не в «упор». При выполнении отталкивания маховые движения рук и ноги активны, по характеру движения концентрированы. Они участвуют в развитии максимально возможной мощности отталкивания; играют важную роль в противодействии влиянию центробежной силы, в создании условий для достижения вертикального положения ОЦМ тела прыгуна в момент окончания отталкивания. От эффективности их выполнения зависит скорость перемещения и высота ОЦМ тела в конце отталкивания. Строго вертикальное положение над опорой обеспечивает точное приложение усилий.

Последовательность обучения. Ниже приводятся упражнения на формирование умения прыгуна сочетать толчок с выполнением маховых движений в условиях действия центробежной силы.



Упражнение 1. Из положения стоя, держась рукой за опору, выполнить мах бедром маховой ноги в направлении слегка внутрь. При выполнении этого упражнения следует обратить внимание на то, чтобы бедро маховой ноги несколько поворачивалось внутрь, а голень направлялась пяткой слегка в сторону. Этими движениями таз выводится вперед-вверх с некоторым перемещением внутрь. Благодаря маху свободной ногой внутрь дуги обеспечивается, с одной стороны, более устойчивое положение ОЦМ на толчковой ноге, а с другой — необходимый продольный разворот прыгуна спиной к планке по окончании толчка.

Упражнение 2. Бег по кругу с отталкиванием вверх-вперед через каждый шаг. Радиус круга 8—10 м. При выполнении этого упражнения надо следить за тем, чтобы мах свободной ногой производился от бедра в сторону противоположного плеча, а маховое движение рук осуществлялось разноименно с резким подъемом плеч как в прыжках в длину. Завершая толчок, необходимо фиксировать положение его окончания, а приземление производить на толчковую ногу.

Упражнение 3. Спиралевидный бег по закругленному радиусу от 8—10 до 5—7 м с отталкиванием вверх-вперед через каждый шаг. Контроль за выполнением этого упражнения остается прежний.

Упражнение 4. Равномерно ускоренный бег по кругу диаметром 8—10 м с отталкиванием вверх-вперед через каждые 5 шагов. В этом упражнении главное — правильная постановка ноги с целью освоения быстрого толчка. Постановка толчковой ноги должна осуществляться «загребаящим» движением «под себя» на всю стопу и синхронным ускорением маховых движений вверх. До момента приземления на толчковую ногу прыгун фиксирует положение окончания толчка.

Упражнение 5. Выполнить отталкивание с прямого разбега в сочетании с направленным внутрь махом согнутой в колене ногой (рис. 5.6).

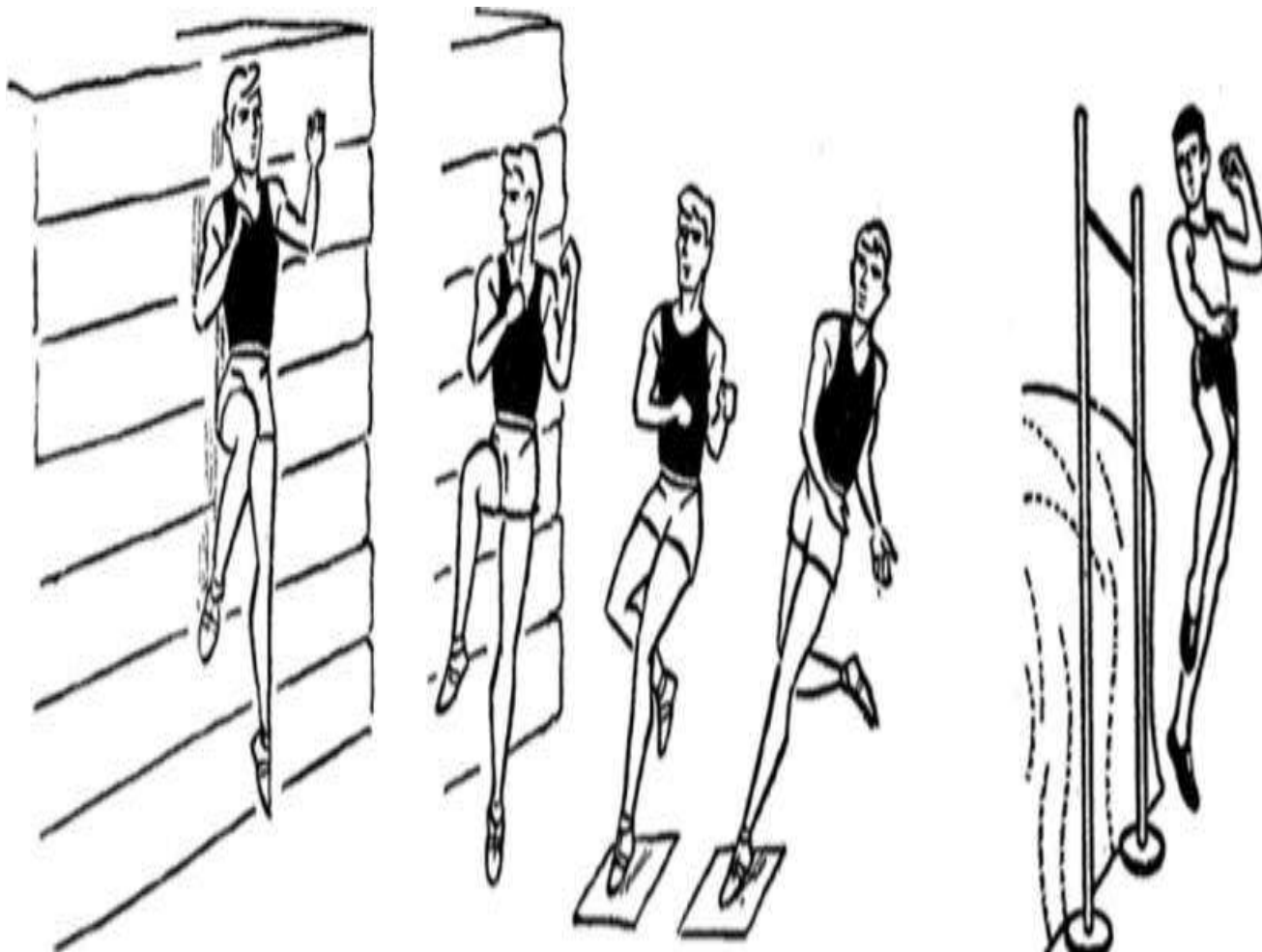


Рис. 5.6. Подводящее упражнение к изучению отталкивания в прыжке в высоту с прямого разбега

Упражнение 6. Оттолкнувшись после дугообразного разбега, принять положение начала входа на планку. Это упражнение выполняется с индивидуального разбега. По форме движения оно вытекает из предыдущих подводящих упражнений. Поэтому при его выполнении необходимо контролировать и ритм ускорения темпа на трех последних шагах разбега, и характер постановки толчковой ноги на полную стопу, и синхронность выполнения маховых движений.

Одновременно следует обратить внимание на то, чтобы в маховое движение был вовлечен таз, который бы активным движением в сочетании с маховой ногой способствовал обеспечению продольного вращения тела. Положение вылета сохраняется до момента приземления на толчковую ногу с последующим пробеганием у дальней стойки.

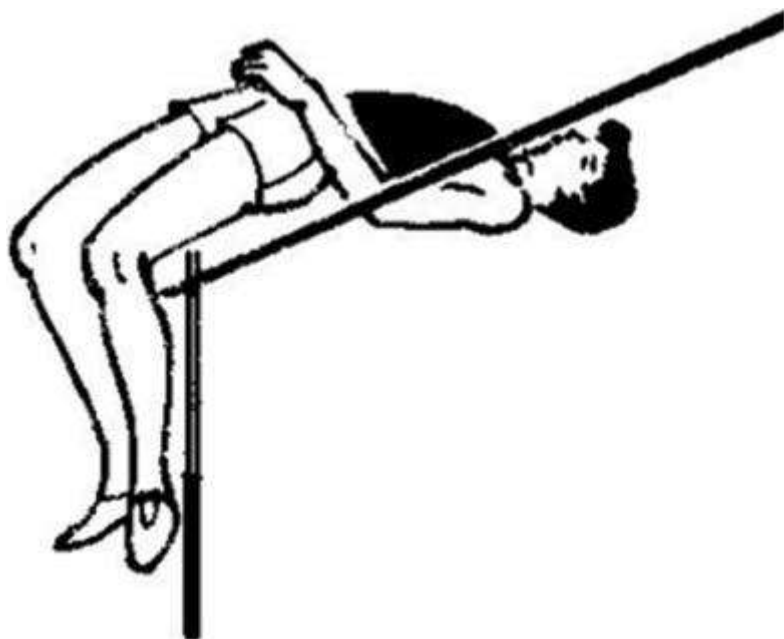
Упражнение 7. Прыжки на гимнастический стол. Упражнение способствует лучшему освоению маха и вертикального взлета прыгуна. Выполняется в двух вариантах. Сначала, оттолкнувшись с косого разбега (без закругления), прыгун садится на край стола боком на бедро согнутой в махе свободной ноги. Во втором варианте прыгун разбегаются с закруглением. После взлета он несколько поворачивается спиной к столу и садится на него в этом положении.

Упражнение 8. Выполнение отталкивания с прямолинейного разбега в сочетании с направленным внутрь махом согнутой в коленном суставе ногой.

Упражнение 9. То же, с забеганием по дуге в конце разбега.

Следующим этапом в освоение техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» является освоение *техники преодоление планки*.

Последовательность обучения.



Упражнение 1. Лежа поперек гимнастического козла, занять положение, характерное для перехода через планку.

При выполнении упражнения надо следить за тем, чтобы таз занимал наиболее высокое положение и подбородок был взят «на себя».

Упражнение 2. Лежа спиной на матах, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Упираясь в мат стопами и плечами, поднять таз вверх и повернуть голову в правую или левую сторону (по направлению разбега). При выполнении этого упражнения следует обратить внимание на то, чтобы прыгун максимально высоко поднимал таз, а не только прогибался в поясничной части позвоночника.

Упражнение 3. Мост из положения стоя. Голова поворачивается по направлению разбега, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно наклоняясь туловищем назад, перейти на мост, опираясь плечами на сложенные один на другой маты с постепенным понижением их высоты.

Упражнение 4. Кувырок назад. Маты положены одним краем на гимнастический козел. Упражнение выполняется из положения стоя на жестком гимнастическом мостике спиной к козлу с противоположной стороны матов. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги немного расставлены. Приподнимаясь на носки с одновременным подтягиванием плеч и поворотом головы по направлению своего разбега, медленно наклониться назад и, перекатившись через козла, сделать кувырок через голову на наклонных матах (рис. 5.7).



Рис. 5.7. Подводящее упражнение в имитации перехода через планку

и приземления на маты

Упражнение 5. То же упражнение, что и предыдущее, но выполняется с двух шагов подхода к козлу с имитацией толчка.

Упражнение 6. Из положения стоя у планки на краю гимнастического мостика прыжок спиной через планку с одновременным поворотом головы по ходу разбега и дальнейшим приземлением на плечи. При выполнении этого упражнения надо следить, чтобы прыгун не сваливался за планку с мостика. Сначала выполняется толчок вверх под углом $80\text{--}85^\circ$, а затем в высшей точке взлета максимально поднимается таз вверх. Приземление должно происходить на лопатки. В упражнении осваивается техника экономного перехода через планку.

Упражнение 7. То же упражнение, что и предыдущее, но с помощью подкидного мостика (рис. 5.8).

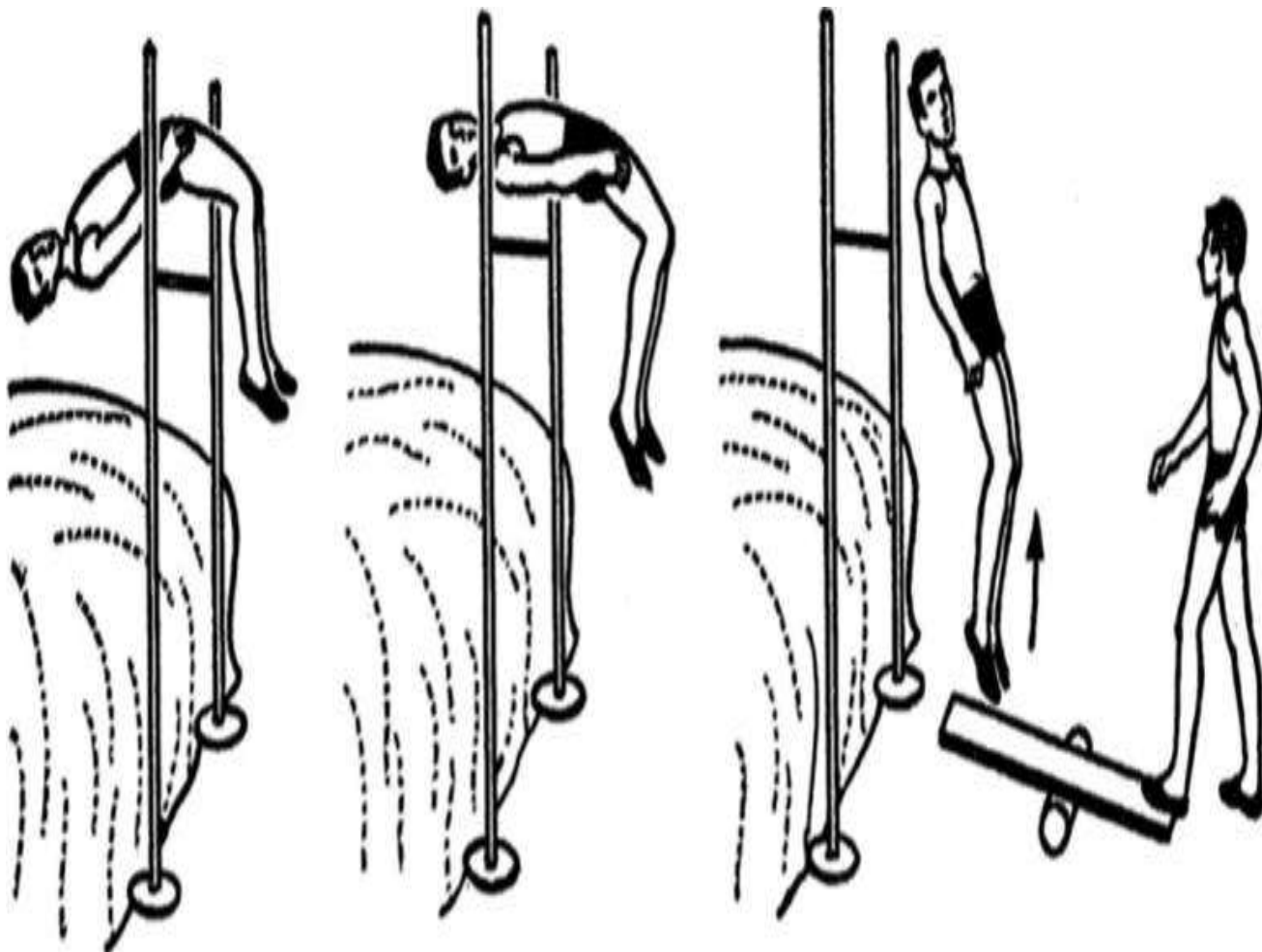
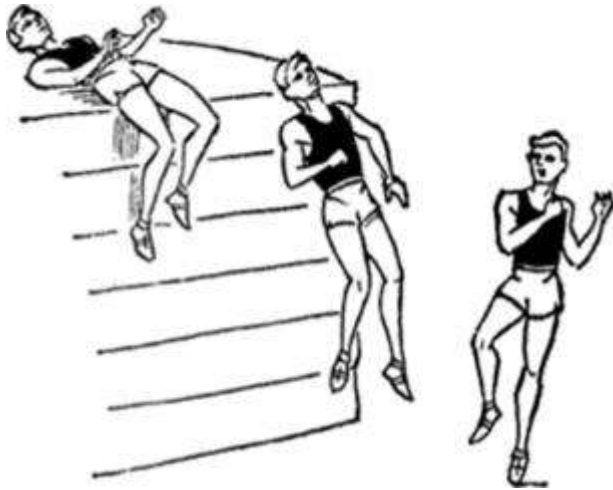


Рис. 5.8. Подводящее упражнение в имитации перехода через планку и приземления на маты

Упражнение 8. Из И.п. стоя спиной к планке, выполнить прыжок, оттолкнувшись двумя ногами вверх-назад; на счет 1 — подать таз вперед (вверх) и прогнуться в пояснице; на счет 2 — согнуться Т-образно, выпрямив ноги в коленях.

Упражнение 9. То же, но отталкивание осуществлять одной ногой:

- а) то же в прыжке с места из положения толчкового шага;
- б) то же, но с трех-пяти шагов разбега.



Упражнение 10. То же, но с приземлением на маты.

К освоению целостного прыжка «фос- бери-флоп» (рис. 5.9) следует приступать после проведения 4—5 тренировочных занятий, а затем уже в ходе выполнения прыгуном прыжков в высоту повторять те упражнения, которые индивидуально будут способствовать лучшему освоению техники прыжка.

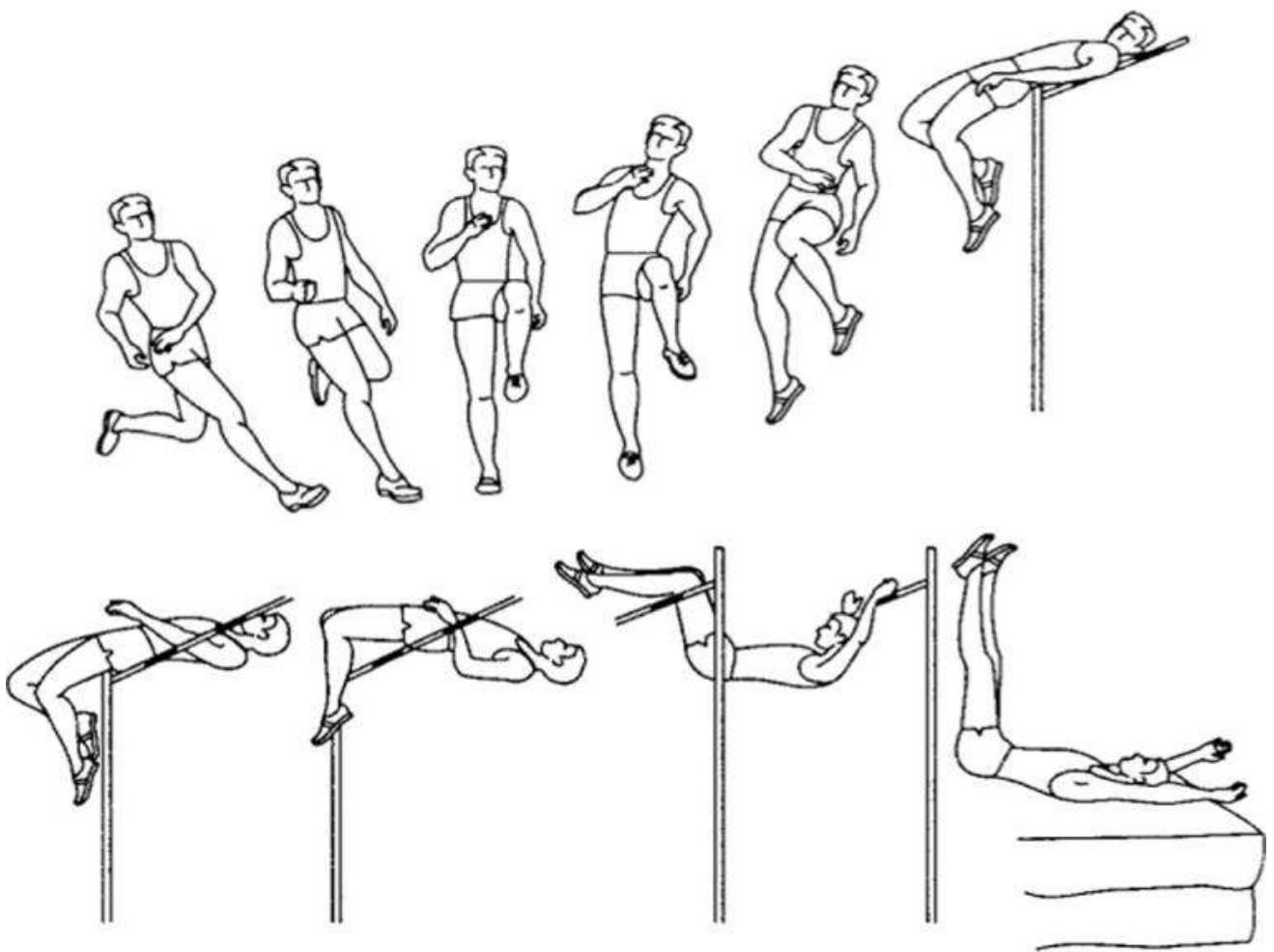
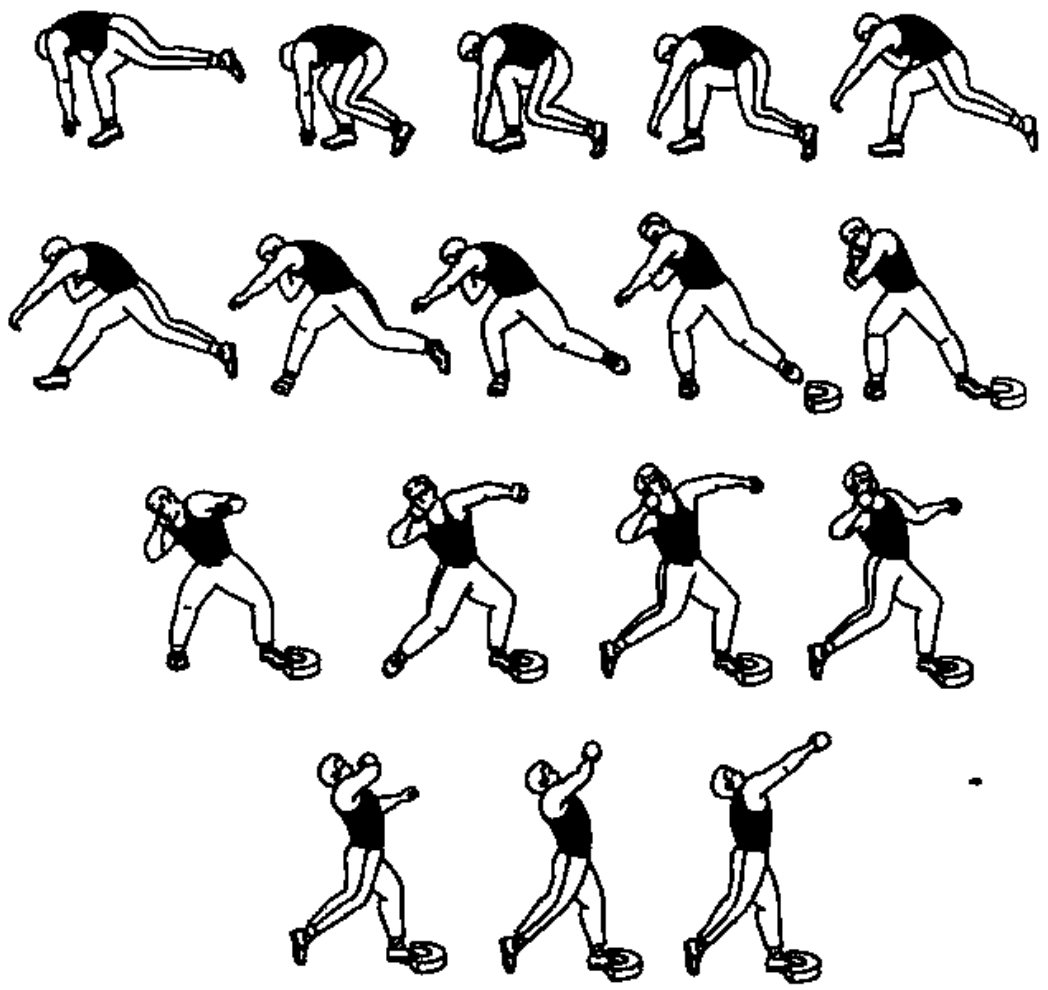


Рис. 5.9. Основы техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»

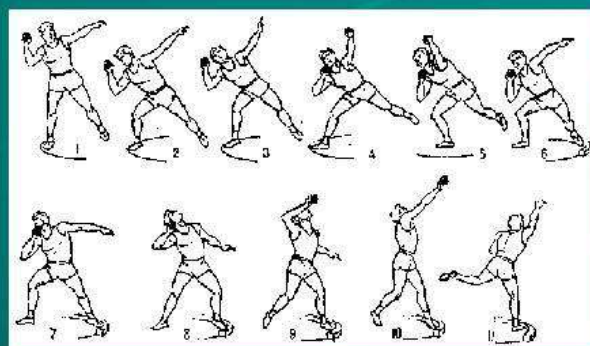
РАЗДЕЛ 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО СНАРЯДА-ЯДРО, КОПЬЕ.

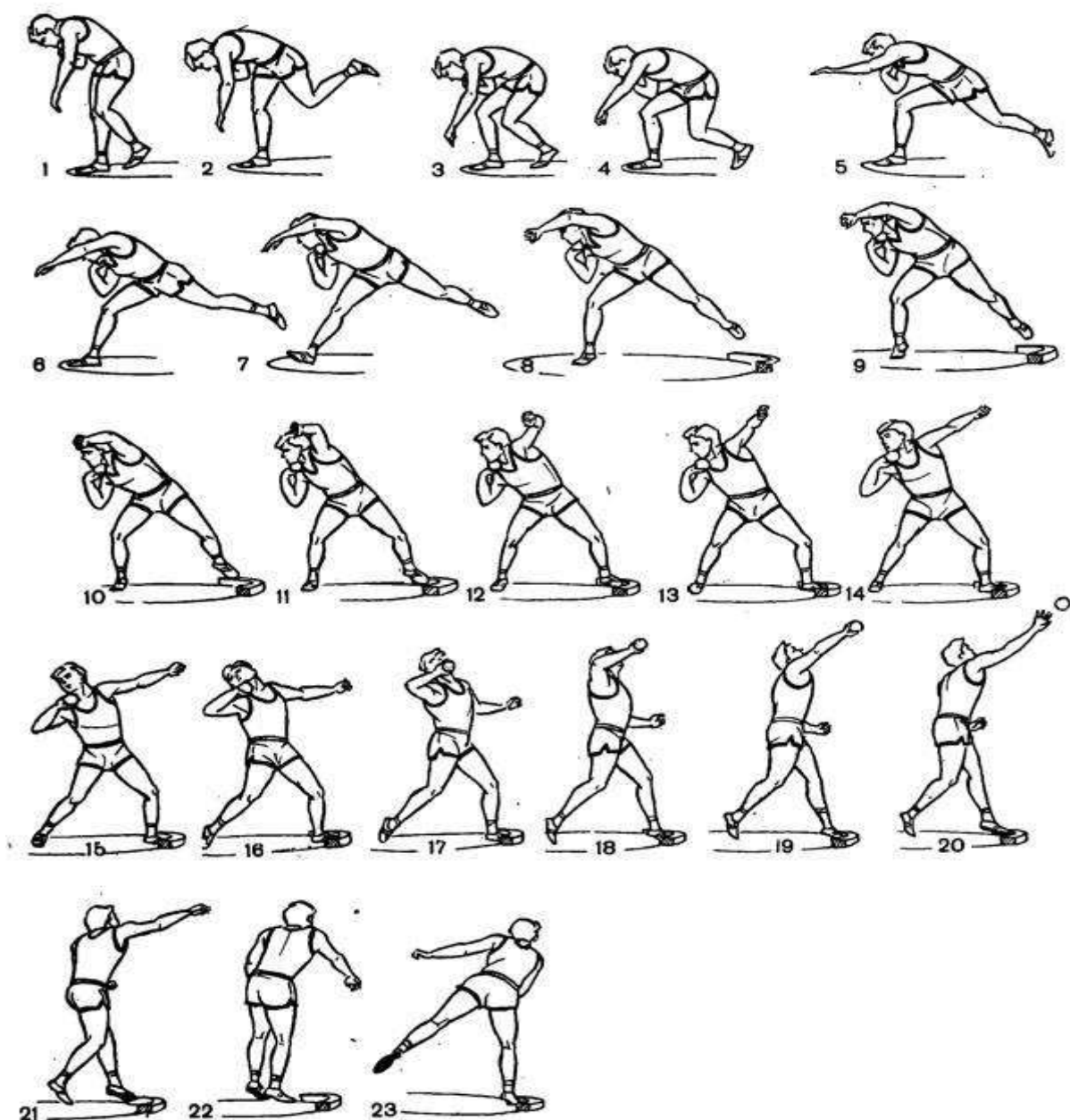


Техника метания ядра

Техника О'Брайна

- ◆ исходное положение;
- ◆ подготовка к скачку (скольжению);
- ◆ скачок (скольжение);
- ◆ исходное положение для финального усилия;
- ◆ толчок;
- ◆ смена ног.





Толкание ядра

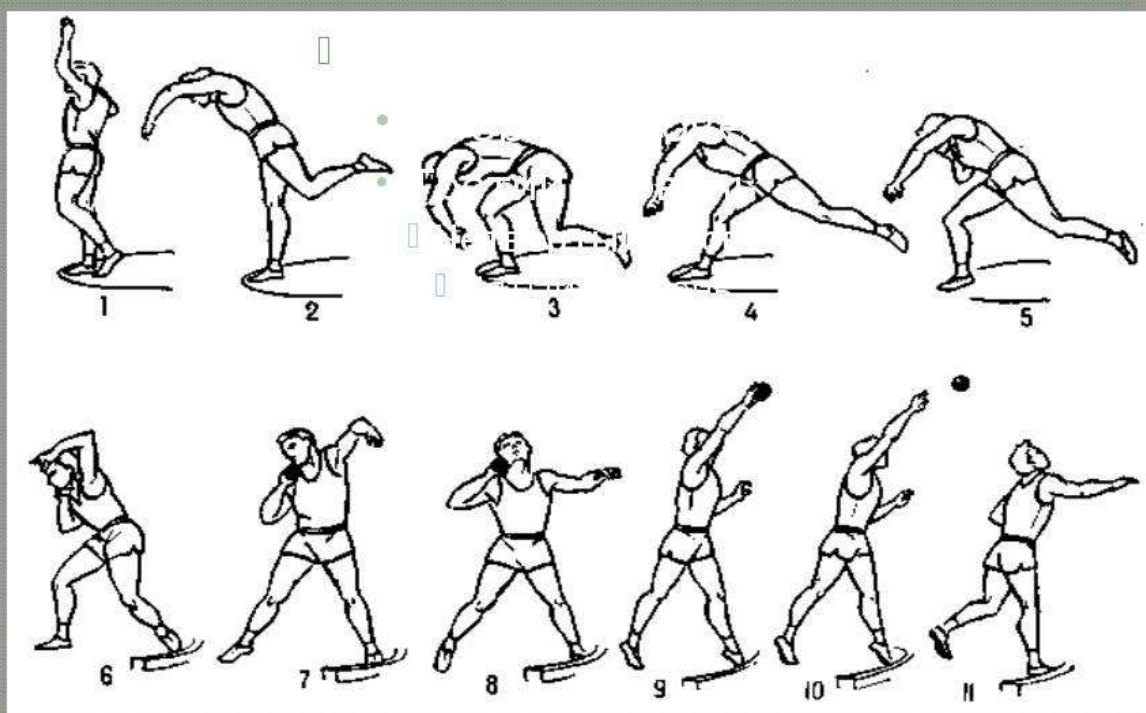
- При анализе техники толкания ядра можно выделить следующие основные элементы, на что необходимо обращать внимание:
- **держание снаряда;**
- **подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту);**
- **разбег скачком (поворотом);**
- **финальное усилие;**
- **фаза торможения или удержания равновесия**

Техника толкания ядра

Держание снаряда. Ядро кладется на средние фаланги пальцев Кисти руки, выполняющей толкание (например, правой руки). Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Нельзя разводить пальцы, они должны быть единым целым.

Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо правой руки, согнутой в локтевом суставе, отводятся в сторону на уровень плеч. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, держится перед грудью, также на уровне плеч. Мышцы левой руки не напряжены, кисть слегка сжата.

Техника толкания ядра О'Брайена



Техника толкания ядра

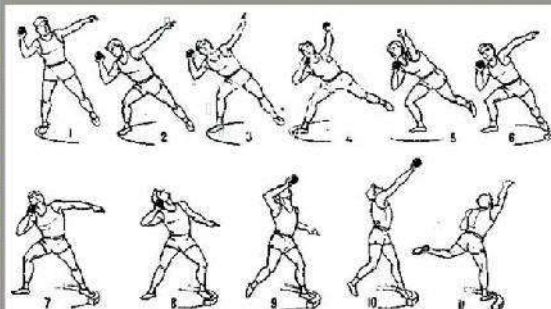
Держание снаряда. Ядро кладется на средние фаланги пальцев Кисти руки, выполняющей толкание (например, правой руки). Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Нельзя разводить пальцы, они должны быть единым целым.

Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо правой руки, согнутой в локтевом суставе, отводятся в сторону на уровень плеч. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, держится перед грудью, также на уровне плеч. Мышцы левой руки не напряжены, кисть слегка сжата.

Стили: XIX век

- Толкание ядра, как и многие другие дисциплины лёгкой атлетики, берёт своё начало в Англии в середине XIX века, когда начали проводиться первые соревнования в метании (толкании) ядра весом 16 фунтов (7,257 кг) из круга диаметром 1 м). Первый мировой рекорд был установлен в 1876 году — 10,62 м. Техника толкания ядра в XIX веке была примитивна, атлеты толкали ядро с одной ноги вперёд, способ толкания, который использовался до 1912 года вытеснил более совершенный. Лучшей попытке при толчке с обеих рук и

Техника толкания ядра Фукса



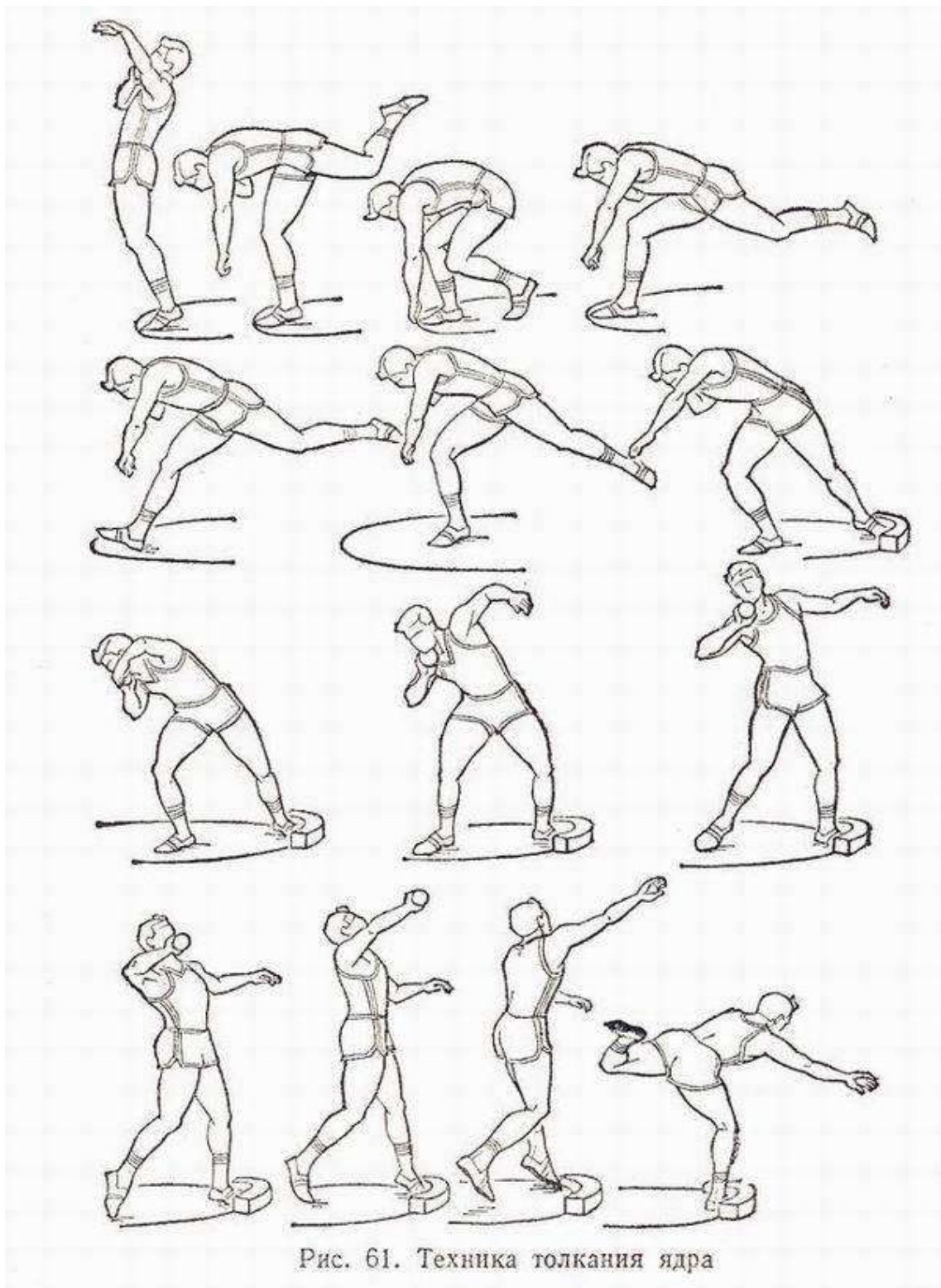
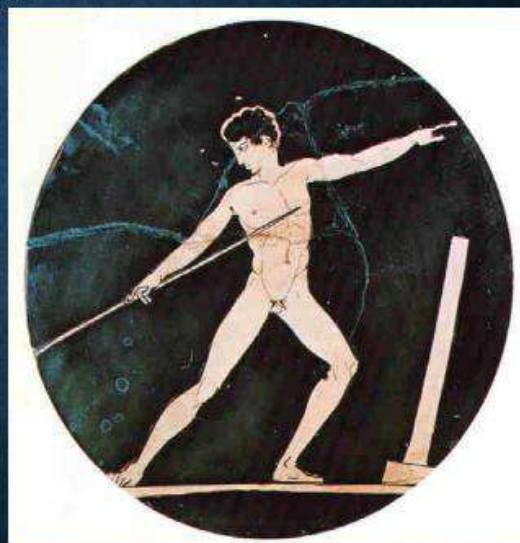


Рис. 61. Техника толкания ядра

МЕТАНИЕ КОПЬЯ — ДИСЦИПЛИНА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ЗАКЛЮЧАЮЩАЯСЯ В МЕТАНИИ СПЕЦИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО СНАРЯДА — КОПЬЯ, НА ДАЛЬНОСТЬ. ОТНОСИТСЯ К МЕТАНИЯМ И ВХОДИТ В ТЕХНИЧЕСКИЕ ВИДЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ. ТРЕБУЕТ ОТ СПОРТСМЕНОВ СИЛЫ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ. ЯВЛЯЕТСЯ ОЛИМПИЙСКОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН С 1908 ГОДА, ДЛЯ ЖЕНЩИН С 1932 ГОДА. ВХОДИТ В СОСТАВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МНОГОБОРИЙ.

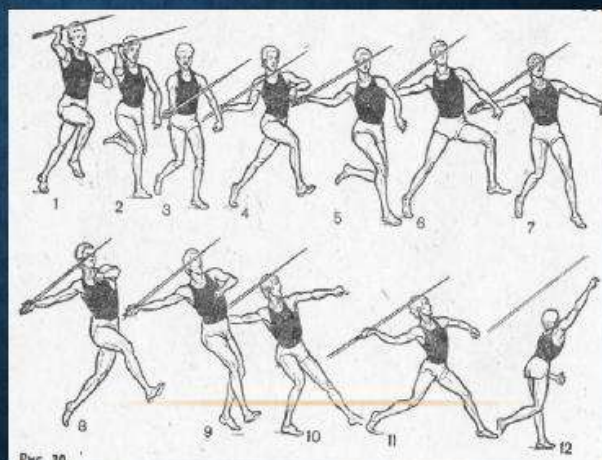
ИСТОРИЯ

- Метание копья было частью охоты и военных действий, правда, тогда нужно было поразить конкретную цель. Метание копья было в программе [соревнований на Олимпийских играх в Древней Греции](#). Точно неизвестно, было ли это метание на дальность или на поражение цели. На современных [Олимпийских играх](#) метание копья появилось в [1908 году](#). Спортивный вариант метания копья подразумевает состязание только в дальности броска. Спортсмены используют копья, которые намного легче, чем военные, потому что они соревнуются на дальность, а не на попадание.



ТЕХНИКА МЕТАНИЯ КОПЬЯ

- Что собой представляет копье? Это полый металлический снаряд; у мужчин весом — 800 г, у женщин — 600 г. Длина копья у мужчин — 260 см, у женщин — 230 см; расстояние от острия до ЦТ — 92 см. Оюло ЦТ копья находится обмотка, для удобства держания с наряда. Метать копье разрешается только держа его за обмотку из-за головы, над плечом. Проводится метание в сектор под углом 29°.
- Целостное действие метания копья можно разделить на:
 - разбег;
 - Постановка левой ноги;
 - финальное усилие;
 - Выпуск копья;
 - Торможение.



- При анализе техники метания копья сначала надо рассмотреть способы держания снряда. Существует два способа держания копья: а) большим и указательным пальцами; б) большим и средним пальцами. Копье лежит в ладони наискось. Во втором варианте указательный палец располагается вдоль оси копья. Другие пальцы обхватывают копье за обмотку. Держать копье за обмотку необходимо плотно, но не напряженно, так как любое напряжение кисти не даст выполнить хлестообразное движение, уменьшит вращение копья, создающего устойчивость в полете. Держится копье на уровне верхней кромки черепа, над плечом, наконечник копья направлен слегка вниз; и чуть внутрь, локоть смотрит вперед немного кнаружи.

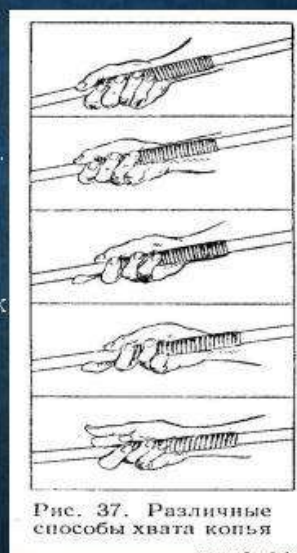


Рис. 37. Различные способы хвата копья

РАЗБЕГ

- Разбег можно разделить на три части: предварительный разбег, шаги отведения копья, заключительная часть разбега. Длина всего разбега колеблется от 20 м до 35 м, у женщин — чуть меньше, и зависит от квалификации спортсмена. Скорость разбега для каждого спортсмена индивидуальна и не должна мешать выполнению подготовительных действий метателя к финальному усилию.



ПОСТАНОВКА ЛЕВОЙ НОГИ.

- Правая рука и левая нога максимально удаляются друг от друга, в результате чего корпус атлета напоминает собой букву С. Такое положение конечностей позволяет увеличить силу броска за счет накопленной внутренней энергии, в обратном направлении, высвобождая накопленную внутреннюю энергию. Если спортсмен не может выполнить правильную постановку ног, у него не получится направить всю свою силу метаемой руке.



ФИНАЛЬНОЕ УСИЛИЕ

После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед — вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед—вверх.



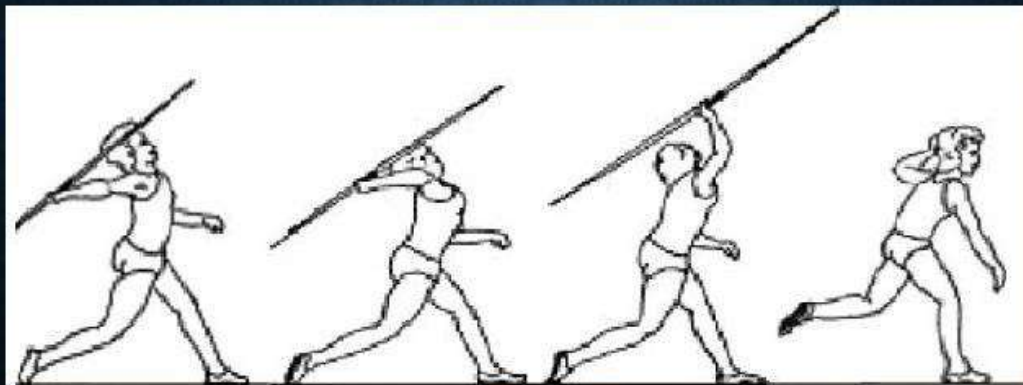
ВЫПУСК КОПЬЯ.

- Правильным полетом снаряда считается такой, когда он летит как будто внутри трубы, т.е. хвост копья повторяет траекторию острия. Этого можно добиться за счет правильного угла вылета снаряда — 33-38 градусов. Но с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строение скелета, структуры и степени натренированности связок и сухожилий) этот угол может различаться. Поэтому на данном этапе важно оптимальным образом сочетать два вида скорости: вертикальную и горизонтальную. Первая увеличивает продолжительность полета снаряда, а вторая — дальность броска. Если копье будет брошено выше или ниже, чем нужно, оно быстро упадет на землю: в первом случае из-за потери скорости вследствие сопротивления ветра, а во втором — из-за недостатка высоты полета, сокращающего время до встречи с поверхностью земли.



ТОРМОЖЕНИЕ

После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками.



РАЗДЕЛ 8. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

- В начале коридора атлет начинает разгоняться, но уже на выходе у него должна в руках присутствовать заветная передача. Если спортсмен получит палочку вне рамок коридора, о такое действие не зачитывается.
 - По ходу движения по коридору атлеты не должны мешать другим участникам соревнования. При этом, если нарушается процесс передачи палочки, например в результате ее падения, то участники не несут за это никакой ответственности.
 - Хотя потеря палочки и является грубейшим нарушением правил, все же некоторые спортсмены ее подбирают. **Соревнование считается законченным, если палочка не передана.**
- **Внимание! Категорически запрещается для удобства держания палочки чем-либо обрабатывать руки. Также нельзя надевать перчатки или каким-либо другим способом облегчать момент передачи**

Проведение первых соревнований по эстафетному бегу осуществлялось еще в 19 веке. Заслужив огромный интерес зрителей и став массово популярным, в скором времени этот вид спорта был включен в программу Олимпийских игр 1908 года. Тогда широкую известность получил так называемый экзотический вид эстафеты - шведский стиль бега.

Представлял он из себя преодоление бегунами дистанции с неравномерными промежутками: 100-200-400-800 м. Как правило, в соревнованиях принимали участие люди, владеющие широким спектром беговых дисциплин, начиная от сверхкороткой и заканчивая средней.

Виды и дистанции

К программам крупнейших легкоатлетических соревнований: Олимпийским играм, чемпионатам мира и первенствам континентов, включены два основных вида эстафет:

- 4*100 м.
- 4*400 м.



Этапы

Разделяют четыре этапа эстафетного бега:

- **Стартовый.** Спортсмен берет начало с низкого старта. При этом он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец двумя или тремя пальцами. Указательный и большой пальцы упираются о грунт очерченной стартовой линии.
- **Основной.** Сложность данного этапа состоит в строгом соблюдении правила передачи эстафетной палочки в рамках отведенного коридора на максимальной скорости своего бега.
- **Передаточный.** На третьем этапе спортсмен должен перенять эстафету правой рукой и пробежать как можно ближе к правому краю дорожки.
- **Финальный.** Бегун должен бежать по наружной

Особенности

Эстафетный бег в легкой атлетике очень популярен и привлекателен своей динамичностью, поэтому его по обычаю откладывают на последние дни соревнований. Престижность данной соревновательной эстафеты заключается еще и в том, что в итоге выявляется команда сильнейших бегунов в той или иной дистанции.

Особенности эстафетного бега состоят в том, что тренеры разрешают своим подопечным удобный вариант техники передачи палочки.

Спортсмен вправе по своему усмотрению выбрать подачу из той руки, которая ему более приемлема в данный момент.

При этом палочка может остаться в той руке, в которой ее передали. Но это удобно, как правило, на коротких беговых дистанциях, и объясняется потерей времени при смене

Простая круговая эстафета.

Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, - крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила

Организация.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.



Правила легкой атлетики

Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:

- квалификация;
- $\frac{1}{4}$ финала;
- $\frac{1}{2}$ финала;
- финал.



Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

Выписка из Правил проведения соревнований по легкой атлетике.

- Бег на 100 м с высокого старта проводится по прямой дорожке. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке.
- Участник, допустивший два фальстарта, снимается с этого вида программы, продолжая выступать в других видах соревнований.
- Бег на 3000 м проводится по дорожке стадиона. Количество участников в одном забеге 10-20 человек.
- Метание гранаты весом 700 граммов выполняется в секторе для метания с шириной коридора 15 метров. Разрешено выполнять 3 зачетных броска. Способ метания – "из-за спины через плечо". На выполнение каждой попытки после команды "Можно!" участник должен затратить не более 1 минуты.
- Участники обязаны пользоваться спортивным инвентарем, предоставленным судейской коллегией. Участникам запрещено забинтовывать два или несколько пальцев вместе, бинтовать ладони, кроме как по показанию врача.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике (модуля)» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.
 - Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия спортивных залов, стадиона, раздевалок, душевых.
 - Оборудование спортивных залов: *конусы, легкоатлетические колодки, барьеры, теннисные мячи, скакалки, скамейки, гранаты, ядра, копья, диски.*
 - Оборудование стадиона: *беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.*
 - Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*
 - Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м ²	100
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км ²	50

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета

приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объем презентации 10 -20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;

- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации 10 -20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частности, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

– ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

– студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;

– студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

– незнание терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;

3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ специалитета в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по

дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.
2. Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.
3. Цели занятия: сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в общеобразовательных школах.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Развитие быстроты. Средства и методы. Тесты для оценки уровня развития быстроты. Выполнение упражнений на силу различных групп мышц локального, регионального и глобального характера. Упражнения для укрепления связок и суставов. Упражнения с отягощениями. Техника выполнения упражнений.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.

1. Тема лекционного занятия.

**ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: скоростные
способности и основы методики их воспитания**

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают: 1) элементарные и 2) комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным относят: быстроту реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции делятся на 2 группы: простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется простой реакцией (старт).

Быстрота простой реакции определяется по латентному периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (бокс), также характеризует скоростные способности.

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами. В этом случае имеет место комплексное их проявление. К ним относится: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно ее поддерживать.

Для практики имеет большое значение скорость выполнения целостных двигательных действий в беге, плавании. Однако это скорость косвенно характеризует быстроту человека.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость бега определяют по стартовому разгону или стартовой скорости, которая в среднем составляет 5-6 с. Способность как можно больше удерживать достигнутую скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах имеет место специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения.

Проявление быстроты и скорости движений зависит:

- 1) состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата,
- 2) морфологических особенностей мышечного аппарата (соотношения медленных и быстрых мышечных волокон),
- 3) силы мышц,
- 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное,
- 5) энергетических запасов в мышце,
- 6) амплитуды движений,
- 7) способности к координации движений,

- 8) биологического ритма жизнедеятельности,
- 9) возраста и пола,
- 10) скоростных природных способностей.

Быстрота реакции зависит:

- 1) возникновения возбуждения в рецепторе,
- 2) передачи возбуждения в ЦНС,
- 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала,
- 4) проведения эфферентного сигнала от ЦНС к мышце,
- 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту в целостных двигательных проявлениях влияет:

- 1) частота нервно-мышечной импульсации,
- 2) скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления,
- 3) темп чередования этих фаз,
- 4) степень включения этих фаз в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

Быстрота простой двигательной реакции определяется на 60–88% наследственностью. Среднесильное влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, например, в беге зависит в равной степени от генотипа и среды.

Благоприятные периоды для развития скоростных способностей у мальчиков и девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе возрастают различные показатели быстроты с 11 до 14–15 лет.

Задачи развития скоростных способностей

Первая задача - разностороннее развитие скоростных способностей (быстроты реакции, частоты, скорости одиночного движения, быстроты целостных движений) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации в видах спорта, где скорость реагирования и быстрота движений играет существенную роль.

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой и спортивной деятельности.

Скоростные способности трудно поддаются развитию. В процессе тренировки их повышение достигается путем воспитания силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и совершенствование техники.

Средства воспитания скоростных способностей

Средства развития быстроты делятся на 3 группы.

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции, б) скорость отдельных движений, в) улучшение частоты движений, г) стартовой скорости, г) скоростной выносливости, д) быстроту выполнения последовательных двигательных действий.

2) Упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).

3) Упражнения сопряженного воздействия.

Методы воспитания скоростных способностей

- 1) Строго регламентированного упражнения.
- 2) Соревновательный метод.
- 3) Игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает в себя:

а) повторное выполнение упражнений с установкой на максимальную скорость движения,

б) вариативное выполнение упражнений по скорости и ускорению в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы).

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Методики воспитания скоростных способностей

Воспитание быстроты простой двигательной реакции

Основной метод в развитии быстроты реакции – повторное выполнение упражнений. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнения на быстроту вначале выполняют в облегченных условиях.

Для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения максимально приближенные к соревновательным, изменяя время между предварительной и исполнительной командами.

Воспитание быстроты сложной двигательной реакции

Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности с постоянной и внезапной сменой ситуации. Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции выбора и реакции на движущийся объект.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях целостных двигательных ситуаций и систематическом участии в соревнованиях. Для развития быстроты сложных двигательных реакций необходимо использовать специально подготовительные упражнения, моделирующие формы и условия проявления быстроты.

При воспитании быстроты РДО особое внимание уделяют сокращению времени начального компонента реакции – нахождению и фиксации объекта в поле зрения. Для этого идут двумя путями:

- 1) воспитывают умение заблаговременно включать и удерживать объект в поле зрения,
- 2) направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами.

Не менее важно научить занимающихся пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника (по мимике, позе, манере поведения).

Воспитание быстроты движений

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью:

- 1) собственно скоростные упражнения – продолжительность до 15–20 сек.
- 2) обще подготовительные упражнения,
- 3) специально подготовительные упражнения, соответствующие по некоторым параметрам соревновательному упражнению.

Для преодоления «скоростного барьера» рекомендуется:

- 1) облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение,
- 2) использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений.
- 3) лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.

Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей

Контрольные упражнения для оценки скоростных способностей делятся на 4 группы:

- 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции,
- 2) для оценки скорости одиночного движения,
- 3) для оценки максимальной быстроты движений в различных суставах,
- 4) для оценки скорости в целостном двигательном действии.

В зависимости от объема активной мышечной массы все физические упражнения классифицируют на: **локальные, региональные и глобальные.**

К локальным относятся упражнения, в осуществлении которых участвует менее $1/3$ всей мышечной массы тела (стрельба из лука, из пистолета, определенные гимнастические упражнения).

К региональным относятся упражнения, в осуществлении которых принимает участие примерно от $1/3$ до $1/4$ всей мышечной массы тела (гимнастические упражнения, выполняемые только мышцами рук и пояса верхних конечностей, мышцами туловища и т. п.).

Глобальными называются упражнения, в осуществлении которых принимает активное участие более 1/2 всей мышечной массы тела (бег, гребля, езда на велосипеде и др.). Подавляющее большинство спортивных упражнений относится к глобальным.

При классификации физических упражнений по силе сокращения ведущих мышечных групп следует учитывать две зависимости: "сила - скорость" и "сила - длительность" мышечного сокращения.

В соответствии с зависимостью "сила - скорость" (рис. 1) при динамическом сокращении проявляемая сила обратно пропорциональна скорости укорочения мышц (скорости движения перемещаемого звена тела): чем больше эта скорость, тем меньше проявляемая сила. Другая, формулировка этой зависимости: чем больше внешняя нагрузка (сопротивление, вес), тем ниже скорость укорочения (движения) и тем больше проявляемая сила, и наоборот, чем меньше внешняя нагрузка, тем выше скорость движения и меньше, проявляемая мышечная сила. Произведение силы на скорость мышечного сокращения определяет его мощность (см. рис. 1).

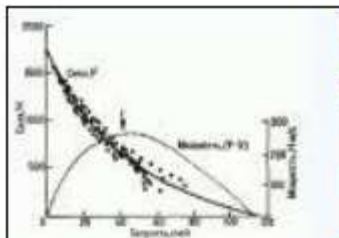


Рис. 1. Связь "сила - скорость", полученная в исследовании на одном испытуемом при подъеме с максимальным усилием шести разных грузов: штриховая линия - мгновенные значения мощности; скорость, соответствующая максимальной мощности, указана стрелкой

Зависимость "сила - длительность" мышечных сокращений, выражается в том, что чем больше сила (или мощность) сокращений мышц, тем короче их предельная продолжительность. Это справедливо как для локальной и региональной статической и динамической работы (рис. 2), так и для глобальной работы (рис. 3).

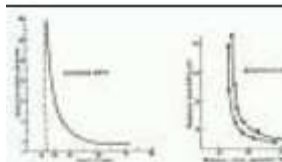


Рис. 2.
Зависимость предельного времени работы от силы сокращения при локальной статической работе (слева) и от мощности (частоты движений) при локальной динамической работе (справа)

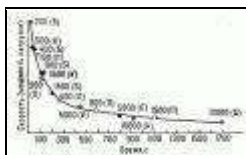


Рис. 3. Кривая зависимости рекордного (предельного) времени от скорости в беге (Б), плавании (Я) и беге на коньках (К) (В. С. Фарфель).

По проявляемым силе и мощности мышечных сокращений и связанной с ними предельной продолжительности работы все физические упражнения можно разделить на три группы: силовые, скоростно-силовые (мощностные) и на выносливость.

Силовыми можно считать упражнения с максимальным или почти максимальным напряжением основных мышц, которое они проявляют в статическом или динамическом режиме при малой скорости - движения (с большим внешним сопротивлением, весом). На рис. 1 силовым упражнениям соответствует левая часть кривой "сила - скорость". Предельная продолжительность упражнений с максимальным проявлением силы исчисляется несколькими секундами. Сила является основным двигательным качеством, определяющим успех выполнения силовых упражнений.

Скоростно-силовыми (мощностными) являются такие динамические упражнения, в которых ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большие силу и скорость сокращения, т. е. большую мощность. Максимальная мощность мышечного сокращения достигается в условиях максимальной активации мышцы при скорости укорочения около 30% от максимальной для ненагруженной мышцы. На кривой "сила - скорость" скоростно-силовые упражнения занимают срединное положение - до 50-60% от максимальной скорости (см. рис. 1). Максимальную мощность мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе), составляющем 30-50% от их максимальной (статической) силы. Предельная продолжительность упражнения с большой мощностью мышечных сокращений находится в диапазоне, от 3-5 с до 1-2 мин - в обратной зависимости от мощности мышечных сокращений (нагрузки). Мощность играет важнейшую роль в скоростно-силовых упражнениях.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

**Приложение № 2 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
практических (семинарских) занятий по
дисциплине (модулю)**

**КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. **Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.**
2. Тема практического занятия: **Тема 8.1.** Проведение соревнований.
3. Цели занятия: ознакомить студентов с основами проведения соревнований по легкой атлетике
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований. Судейская коллегия и ее обязанности. Подготовка мест соревнований, инвентаря и оборудования при проведении соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Информация на соревнованиях. Судейские бригады и их обязанности. Судейство соревнований по ходьбе и бегу на стадионе и вне его. Стартеры и их помощники. Бригады судей-секундометристов и судей на финише, их права и обязанности.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Подготовить доклад на тему: Проведение соревнований.

Оборудование: тетрадь, ручка.

Перечень тем докладов:

- Особенности проведения соревнований по кроссу.
- Обязанности судьи-стартера.
- Обязанности старшего судьи на финише.
- Обязанности старшего судьи по метаниям.
- Правила соревнований в метаниях.
- Правила соревнований в метании мяча.
- Правила соревнований в метании мяча и копья.
- Правила соревнований в толкании ядра.
- Правила соревнований в спортивной ходьбе.
- Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
- Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
- Состав и обязанности бригады судей на финише.
- Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
- Состав и обязанности стартовой бригады.
- Требования к месту соревнований в толкании ядра.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выбрать одну тему доклада и подготовить сообщение. Требования к написанию доклада:

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

2. Тема практического занятия.

1. **Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.**
2. Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических видов.

3. Цели занятия: обучить теории и методике технологии разных видов легкой атлетики.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Технологии техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой и по повороту. Варианты расстановки стартовых колодок. Исходное положение по команде «На старт!» и по команде «Внимание!». Стартовый разбег, переход к бегу по дистанции.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный и игровой, соревновательный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

Составить конспект занятия по технологии техники бега на короткие дистанции у спортсменов начальной группы подготовки.

Оборудование: компьютер, тетрадь, ручка.

Образец написания плана-конспекта.

Тема урока: Обучение технике бега на короткие дистанции 30м с высокого старта.

Задачи урока

I. Образовательные:

- 1.Познакомить с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта.
- 2.Закрепить понятия двигательных действий.

II. Оздоровительные:

- 1.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

III. Воспитательные: (личностные результаты):

- 1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
- 2.Формировать мотивацию учебной деятельности .
- 3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.


Дата проведения: 03.09.2014

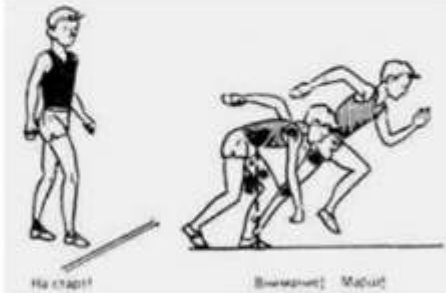
Место проведения: спортивная площадка.


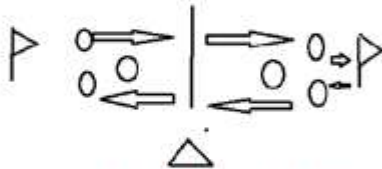
Количество учащихся по списку: 8

Оборудование и инвентарь: секундомер, флажки – 2 шт (красного и синего цвета).

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	Построение. Сдача рапорта. Приветствие класса. Сообщение темы, задач урока.	15 мин 2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины
	Строевая подготовка: перестроения из одной шеренги в две и три под счет	0,5 мин	Обратить внимание на правильность порядка выполнения
	Ходьба в колонне по одному: 1. На носках, руки на поясе 2. На пятках, руки за головой	2 мин	Обратить внимание на положение головы, плеч, спины.
	Бег с заданиями в колонне по одному 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Бег с захлестом голени. 3. Бег приставными шагами правым и левым боком. 4. Бег с ускорением по диагонали площадки.	3 мин	Следить за дыханием, правильной осанкой при беге - выше бедро - чаще движения - равнение в шеренге - максимально быстро Следить за строевым шагом, за техникой перестроения
	Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ	0,5 мин	Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.
	ОРУ комплекс без предметов 1. И. п.— стойка ноги вместе, руки сцеплены («в замок») внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох). 2. И. п- основная стойка, правая рука вверх, левая внизу. На 1-2-3 рывки руками, на 3-4 –смена положения рук. 3. И. п- основная стойка, руки в стороны, вверх. На 1-2-3-4 – круговые движения рук вперед, на следующие 1-2-3-4 – круговые движения прямых рук	7 мин	Руки прямые. Спина прямая, руки прямые. Ноги прямые.

	<p>назад.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч. На 1-2-3-4 – круговое движение туловища в права, на следующие 1-2-3-4 - круговое движение туловища влево.</p> <p>5. И. п. – основная стойка. Руки на поясе. На 1-2-3 – наклон вперед, коснуться ладонями пола, на 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – упор присев. На 1-выпрыгнуть вверх, руки вверх, прогнуться в спине, на 2-исходное положение. На 3-4 – то же .</p> <p>7. И. п. – основная стойка. Руки на поясе. На 1-2-3 – прыжки на двух ногах, на 4 – поворот на 180 градусов.</p>		<p>Ноги прямые. Добиться законченности каждого движения.</p> <p>Следить за законченностью каждого движения: спина прогнувшись, руки прямые, носки вытянуты.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>1. Высокий старт из различных исходных положений применяется как упражнение, подводящее к низкому старту (V класс).</p>	<p>27 минут</p> <p>7 мин</p>	
	<p><u>Упражнение 1.</u> Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.</p> <p><u>Упражнение 2.</u> Старты «падением» из положения стоя: а) на двух ногах (на носках); б) на одной (толчковой) ноге; в) в наклоне (руки опущены вниз или на коленях).</p> <p><u>Упражнение 3.</u> И. п. — стоя в широком шаге в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед ноге,</p>		<p>Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра), и занимающийся бежит в наклоне заданный отрезок.</p> <p>Обучение следует начинать со всем классом сразу: объяснить, показать и отдать команду принять положение высокого старта. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш!» учащиеся пробегают по 10—15 м. Как только техника высокого старта будет освоена всеми учащимися,</p>

	<p>отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.</p> <p><u>Упражнение 4.</u> Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу</p> <p><u>Упражнение 5.</u> Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку. Принимая положение, учащийся ставит сильнейшую ногу на 25—30 см (1 —1,5 стопы) от стартовой линии, другую на такое же расстояние отставляет назад. Рука, разноименная впереди стоящей ноге, вплотную ставится к стартовой линии. Масса тела равномерно распределяется на ногу и руку.</p> <p><u>Упражнение 6.</u> Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, и занимающиеся переходят к бегу по дистанции.</p> <p>2. Бег по дистанции 30 м.</p>	<p>7 мин</p>	<p>можно переходить к его совершенствованию. В этом случае учитель может использовать поточно-групповой (по 5—7 человек) и поточный (по одному ученику — друг за другом) методы совершенствования высокого старта. Ученики занимают положения, соответствующие командам учителя «На старт!», «Внимание!», а по команде «Марш!» начинают бег.</p>  <p>Добиться четкого выполнения техники высокого старта и выполнение техники финиширования</p>
--	---	--------------	--

	<p>3. Эстафета «Кто быстрее?»</p> <p>Класс делится на две команды. По сигналу игроки с обеих команд с высокого старта выдвигаются в район заданной отметки и возвращаются обратно, передают флажок следующему игроку, становятся в конец строя. Команда, выполнившая задание первой, считается победителем.</p> <p>4. Игра «Красные и синие»</p> <p>Класс делится на две команды. У одной команды синий флаг, у другой – красный. Задача каждой команды «похитить» знамя противника. Если игрока коснулись на территории противника, то он считается «пленным». «Пленного» можно спасти легким касанием руки игроком из своей команды. После «похищения» знамени происходит смена сторон.</p>	<p>5 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>30-40 м.</p>  <p>Скорость максимальная</p> <p>Добиться четкого выполнения правил эстафеты</p>  <p>Добиться активности учащихся в данной игре.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>1. Подведение итогов 2. Рефлексия -Что понравилось? -Что не получилось? -Над чем надо работать? 3. Домашнее задание.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Добиваться четких ответов, помочь сформулировать свое мнение.</p>

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять задания в рамках структуры учебного занятия. Выполненную работу показать преподавателю на учебном занятии. Получить оценку за раздел учебной дисциплины.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023