



**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)

Лыжный спорт (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) «Лыжный спорт (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 19.09.2017гг № 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)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	39
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	48
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	48
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	48
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	49
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	51
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	51
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	53
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	54
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	56

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. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА	
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	изучить основные тенденции современного лыжного спорта
РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА	
Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения	изучить основы техники передвижения на лыжах
Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов	изучить обучение основам техники лыжных ходов
РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ	
Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	изучить основные формы организации работы и занятий по лыжному спорту
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ	
Тема 4.1. Методика обучения в лыжах	изучить особенности методики обучения в лыжных-гонках
Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника	рассмотреть методику воспитания специальных физических качеств лыжников
РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	
Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	рассмотреть особенности проведения соревнований по лыжному спорту

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 фантастичных. 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. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта.

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 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.

Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
2. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
3. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.
4. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.
5. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Методика обучения отдельным способам
6. передвижения на лыжах. Применение специально-подводящих и специально- подготовительных упражнений.
7. Причины появления ошибок и пути их исправления.
8. Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Тема 2.2. Обучение 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 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

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.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ.

Тема 4.1. Методика обучения в лыжах.

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.

Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника.

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. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Вопросы для самоподготовки:

1. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
2. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований.
3. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 5.2. Основы проведения урока по лыжам

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение термину «оздоровительная гимнастика»
2. Классификация гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.

Тема 5.3. Виды лечебной гимнастики и её методические особенности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы методики тренировки.
2. Методика обучения лыжным ходам.
3. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте.
4. Проведение урока по лыжной подготовке для учащихся 9-11 классов.
5. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.
6. Пропаганда соревнований.
7. Роль общественного актива и организации и проведении соревнований.

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

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА.

Виды лыжного спорта



Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Фристайл



Сноуборднг



Прыжки с трамплина



Биатлон



Лыжное двоеборье: гонка на 15 км и прыжки с 90-метрового трамплина

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В МИРЕ.

Впервые интерес к лыжам как спорту проявили норвежцы. В 1733 году Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск со спортивным уклоном. В 1767 году были проведены первые соревнования по биатлону, слалому, скоростному спуску и лыжным гонкам.

В конце XIX века соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира, однако лыжная специализация была различной. В горной Норвегии большое развитие получили гонки по пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Финляндии развивались гонки по равнинной местности. В альпийских странах Центральной Европы были популярны горные виды. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии под влиянием австрийских тренеров получили распространение горные лыжи.

С 1883 году в Норвегии стали проводиться Холменколленские игры, с 1901 года в Финляндии раз в четыре года – Северные игры и с 1922 года – Лахтинские игры, в Швеции – массовые лыжные гонки «Васалоппет». В Альпах с 1905 года начали проводиться горнолыжные соревнования.

Рост популярности лыжного спорта во всем мире способствовал организации и проведению международных соревнований лыжников. Лыжный спорт, представленный лыжными гонками, прыжками с трамплина и лыжным двоеборьем для мужчин, был включен в программу первых зимних Олимпийских игр, прошедших в Шамони (1924 г., Франция). Позднее, с 1936 года, программу Олимпиад расширили горнолыжные виды для мужчин и женщин (слалом и скоростной спуск). В соревнованиях по лыжным гонкам с 1952 года (Осло) стали выступать женщины, были введены новые дисциплины – эстафетные гонки для мужчин 4×10 км (1936 г.) и для женщин 3×5 км (1956 г.).



По решению Международной федерация лыжного спорта FIS (фр. Fédération Internationale de Ski) с 1925 года стали проводиться чемпионаты мира по лыжным гонкам среди мужчин и женщин (с 1954 г.), с 1931 года – по горнолыжному спорту.

В дальнейшем развитие лыжного спорта обусловило расширение программ и изменение правил соревнований уже существующих видов, а также появление новых.




В 1970-е годы закончилось использование деревянных лыж, появились пластиковые – более легкие, прочные и главное – скоростные. Примерно в это же время перешли на механический способ подготовки лыжных трасс специальными машинами-снегоходами.





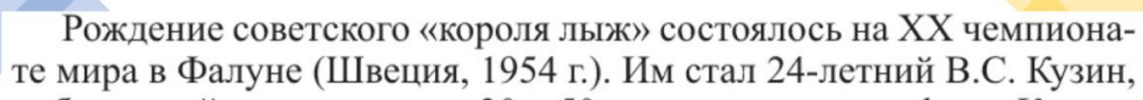
В 1985 году произошли изменения в лыжных гонках, когда на чемпионате мира в Зеефельде (Австрия) шведский лыжник Гунде Сван применил полуконьковый ход, использовавшийся ранее только норвежцем Оддбьёрном Хагеном на IV зимних Олимпийских играх (1936 г.). Дискуссии специалистов о судьбе коньковых ходов завершились признанием новой техники передвижения на лыжах. На чемпионатах мира с 1987 года и на Олимпийских играх с 1988 года коньковые ходы были уравнены в правах с традиционной классической техникой. Группу классических ходов объединили в «классический стиль». Все коньковые ходы вошли в «свободный стиль», который, однако, не запрещает применение и классических ходов. Название «коньковый ход» определено сходством движений ног лыжника и конькобежца.



Современный лыжный спорт – это 39 соревнований в различных лыжных дисциплинах на Олимпийских играх, 26 соревновательных упражнений на лыжах, ожидающих олимпийской «прописки», а также более 20 утверждающихся в статусе «вида спорта» упражнений.


В настоящее время лыжные гонки включает следующие форматы соревнований:

- гонки с отдельным стартом (3, 5, 7,5, 10, 15, 20, 30, 50 км);
- гонки с масс-стартом (10, 15, 30, 50 км);
- скиатлон (5 + 5, 7,5 + 7,5, 10 + 10, 15 + 15 км);
- персьют (2 часть) (5, 7,5, 10, 15 км);
- эстафетные гонки (мужские, женские и смешанные);
- индивидуальный и командный спринт (1–1,8 км мужчины; 0,8–1,6 км женщины).



Рождение советского «короля лыж» состоялось на XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954 г.). Им стал 24-летний В.С. Кузин, победивший на дистанциях 30 и 50 км и лыжном марафоне. Король Швеции торжественно вручил чемпиону большой серебряный кубок, на котором было выгравировано: «Королю лыж от короля Швеции Густава VI». В.С. Кузин был удостоен звания «Заслуженный мастер спорта СССР» (1954 г.), награжден Орденом Ленина (1957 г.), а в 1970 году удостоен звания «Заслуженный тренер СССР». Владимир Семенович Кузин – уроженец поселка Лампожня в Мезенском районе Архангельской области.

Рекорд по количеству побед на чемпионатах страны установила Г.А. Кулакова – 39 золотых медалей. Спортивные достижения выдающейся лыжницы Международный олимпийский комитет отметил Олимпийским серебряным орденом.



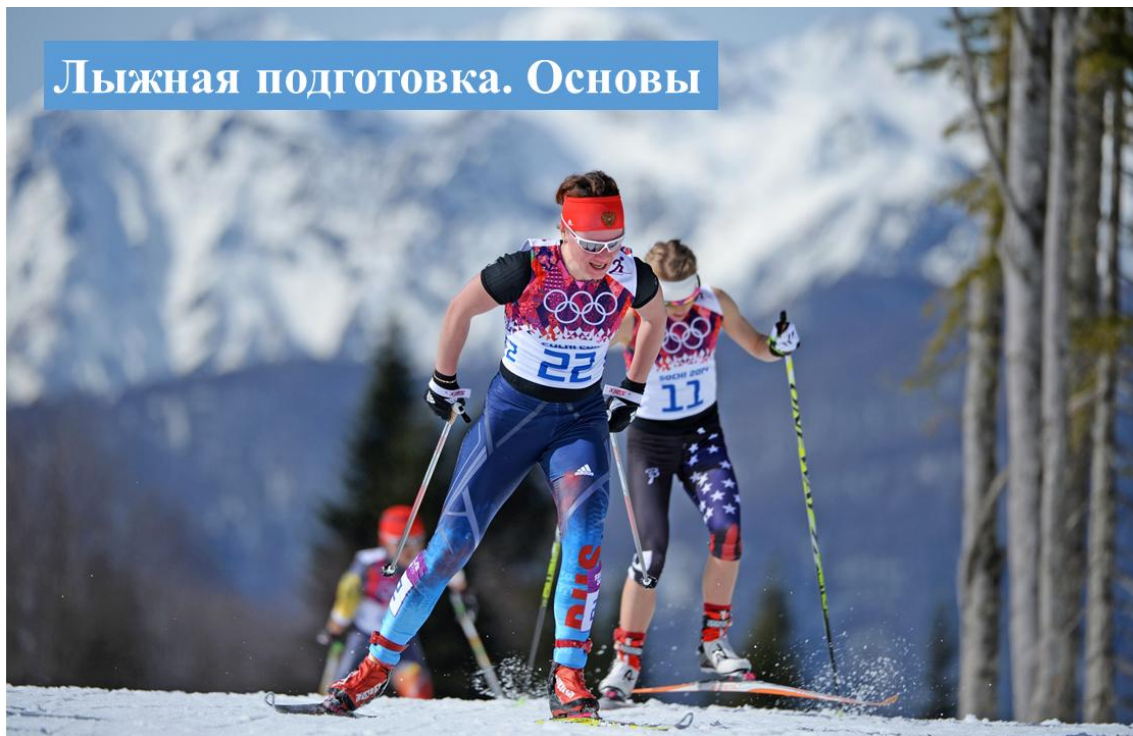
Р.П. Сметанина – участница пяти Олимпиад, восьми чемпионатов мира. Она имеет наибольшее число завоеванных медалей в чемпионатах мира – 23, из них 7 золотых. По представлению Олимпийского комитета России ей первой среди наших соотечественников присужден международный приз Кубертена.

Достижения советских и российских спортсменов за годы участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира, международных соревнованиях – это гордость национального и мирового спорта. Наши лыжники сегодня входят в число лидеров среди ведущих команд мира из Финляндии, Норвегии, Швеции, Италии, Франции, Австрии и др.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения

Лыжная подготовка. Основы



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обязательно выполнять правила поведения на лыже. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4м, при спусках - не менее 30м. при спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок(обязательно держа при этом палки сзади. После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.



Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки

Учитель. Перед выходом на занятие необходимо проверить исправность лыжного инвентаря, и в случае какой-либо неисправности сообщить учителю. Выйдя на улицу, следует не спешить вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению. Развязывать лыжи и одевать их необходимо непосредственно на трассе и только по команде учителя.

Перед уроком выполнить разминку. Во время урока необходимо внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

Также необходимо соблюдать правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4 м.

Во время спуска со склона не выставлять палки вперед. После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающийся со склона лыжники.

В случае неожиданного плохого самочувствия или каких-либо других непредвиденных ситуаций необходимо поставить в известность учителя. При белении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек немедленно сделать растирание. Сначала растереть кожу рядом с отмороженным участком, а затем на самом отмороженном участке. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

Во время переноски лыжного инвентаря лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими в строю. После занятия лыжи необходимо очистить от снега.

Экипировка лыжника

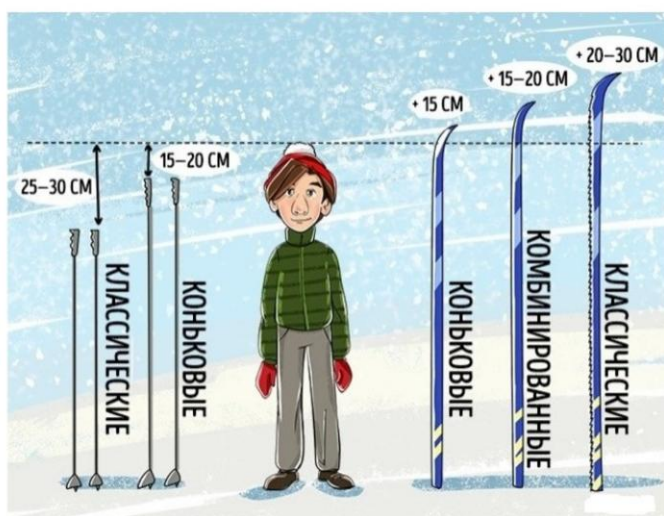


Слайд 1. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений. Также при занятиях следует надеть теплое белье (термобелье), а на руки - варежки или тёплые лыжные перчатки.

Слайд 2. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапку, которая не будет сползать на глаза и мешать обзору.

Слайд 3. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава. Не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из-за этого плохо идет кровообращение и ноги быстрее мерзнут. Надевать лыжные ботинки лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной) или специальные термоноски. Носки должны быть сухими. После занятий необходимо просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления: они становятся жесткими и трескаются.

Подбор лыжного инвентаря



Лыжи и палки должны быть подобраны по занимающемуся в соответствии с видом программы (классические ходы, комбинированные и коньковые) и находиться в исправном состоянии.

КЛАССИЧЕСКИЙ

КОНЬКОВЫЙ

znaica.ru

Подбор лыжного инвентаря

- Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер). Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок.
- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.



Таблица подбора лыж и палок

Рост см	Классические	
	Лыжи	Палки
195	210	165
190	205	165
185	205	160
180	200-205	155
175	195-200	150
170	190-195	145
165	185-190	140
160	180-185	135
155	175-180	130
150	170-175	125
145	165-170	120
140	160-165	115
135	155-160	110
130	150-155	105
125	145-150	100
120	140-145	95
115	135-140	90
110	130-135	85
105	125-130	80
100	120-125	80



Подбор лыжного инвентаря

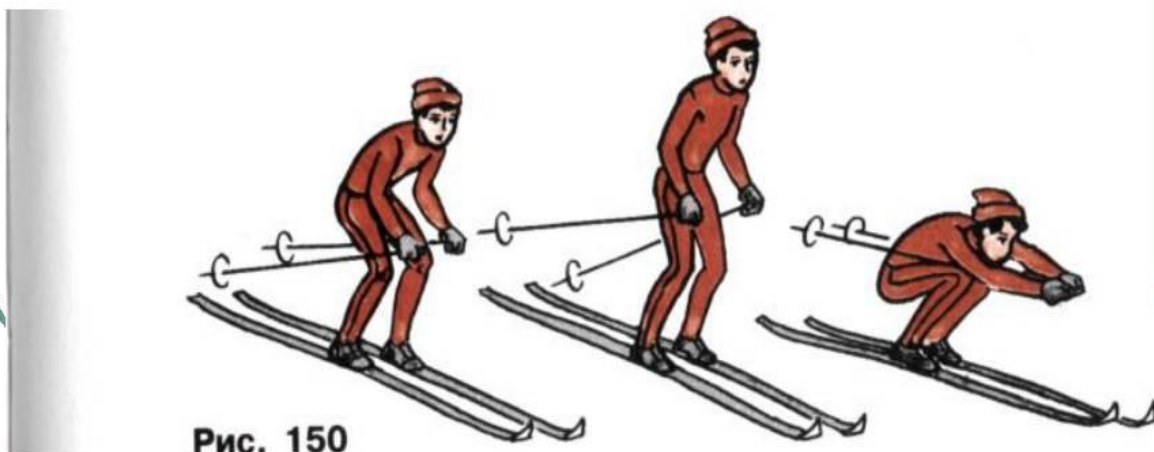
Слайд 1. Лыжи и палки должны быть подобраны по занимаемому в соответствии с видом программы (классические ходы, комбинированные и коньковые) и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.

Слайд 2. Лыжные палки, должны иметь наконечник с лапкой, наконечник обеспечивает сцепление, предотвращает слишком глубокое проваливание лыжной палки в снег. Также на палке необходимо отрегулировать длину ремня для кисти руки.

Слайд 3. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки.

Техника передвижения

- **Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой (рис. 150).
- При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжи и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.
- *Высокая стойка* служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.
- *Низкая стойка* способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.



Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов

Классификация способов передвижения на лыжах

Основным признаком классификации способов передвижения на лыжах является их назначение и способы выполнения движений. Применение того или иного лыжного хода определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности спортсменов. Отличия способов передвижения на лыжах заключаются в работе ног, рук, количестве шагов в цикле хода.

По работе рук в момент отталкивания выделяют группы:

– попеременных ходов, когда толчок рукой выполняется поочередно (то правой, то левой), но всегда разноименной по отношению к толчковой ноге;

– одновременных ходов, в основе которых лежит одновременное отталкивание руками;

– ходов без отталкивания руками.

По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные.

По способу отталкивания ногой от подвижной или неподвижной опоры лыжные ходы подразделяются на классические и коньковые.

Группу классических лыжных ходов составляют:

- попеременный двухшажный ход;
- попеременный четырехшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- одновременный двухшажный ход;
- переходы с одного хода на другой.

Характерными особенностями в структуре движений классическими ходами являются:

- 1) необходимость сцепления лыж со снегом при выполнении отталкивания ногой (период стояния лыжи);
- 2) продольные перемещения туловища при движении;
- 3) однохарактерность в работе рук.

Группу коньковых лыжных ходов составляют:

- коньковый ход без отталкивания руками;
- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;

– переходы с одного конькового хода на другой.

В структуре движений коньковых ходов отсутствует необходимость сцепления лыжи со снегом – отталкивание ногой выполняется скользящей поверхностью закантованной внутрь лыжи в сторону под углом к направлению движения (чем меньше угол постановки лыжи на снег, тем длиннее путь, на котором выполняется отталкивание), после отталкивания ногой выполняется одноопорное скольжение на второй лыже, которая ставится на снег всей скользящей поверхностью.

Особенностями техники коньковых ходов являются:

- 1) значительные поперечные колебания тела (происходит совпадение направления движения центра тяжести массы с направлением движения лыжи после ее постановки на снег);
- 2) асимметричность в координации движений рук и ног (разница во времени выполнения толчковых движений руками и ногами);
- 3) разнохарактерность в работе рук при отталкивании, постановке и отрыве от опоры правой и левой палки.

В зависимости от рельефа трасс, условий скольжения лыжники-гонщики периодически чередуют лыжные ходы. Для смены ходов применяют переходы. Переходы в классических ходах классифицируют по количеству промежуточных скользящих шагов:

- без промежуточного скользящего шага (переход с попеременного на одновременный ход);
- через один промежуточный скользящий шаг (переход с попеременного на одновременный ход и обратно);
- через два промежуточных скользящих шага (переход с одновременного на попеременный ход).

Переходы в коньковых ходах классифицируются по количеству промежуточных скользящих коньковых шагов и положению рук в момент перехода – впереди или сзади туловища:

- с одновременных коньковых ходов на попеременный ход;
- с попеременного конькового хода на одновременные ходы;
- с одновременного одношажного и одновременного полуконькового на одновременный двухшажный коньковый ход;
- с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ходы;
- переход с правостороннего на левосторонний вариант и обратно в одновременном двухшажном коньковом ходе;
- переход с одновременных коньковых ходов на коньковый ход без отталкивания руками.

Наряду с классическими и коньковыми способами передвижения, переходами с одного лыжного хода на другой выделяют способы подъемов, спусков, преодоления неровностей, торможений и поворотов.

Основные способы преодоления подъемов – лыжные ходы (классические и коньковые с характерной для подъемов структурой движений), однако в зависимости от крутизны подъема выделяют и специфические двигательные действия – преодоление подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Двигательные действия лыжников включают прохождение спусков. На практике спортсмены применяют различные стойки – высокую, среднюю, низкую. Каждая из них имеет характерную площадь фронтальной поверхности тела и специфические аэродинамические свойства.

Для снижения скорости прохождения спусков спортсмены применяют торможение лыжами (упором, «плугом», соскальзыванием, торможение падением) и в исключительных случаях палками.

С целью изменения направления движения лыжники применяют повороты. На равнинных участках используют преимущественно поворот переступанием, при прохождении спусков в зависимости от крутизны склона, угла поворота, скорости передвижения и состояния снежного покрова – поворот переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах.

На начальном этапе обучения передвижению на лыжах при овладении лыжным инвентарем применяют повороты на месте специфическими для лыжника движениями: переступанием (вокруг носков и пяток лыж), махом (направо и налево), прыжком (без опоры и с опорой на палки).

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Пребывание на свежем воздухе закаляет, повышает устойчивость организма к заболеваниям.



Особенности организации лыжной подготовки в учебных заведениях

Существует две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочный (уроки лыжной подготовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции и ДЮСШ) и внеурочные (организованные групповые, самодеятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Наиболее широкое распространение получили урочные формы занятий. Урок лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания школьников. На уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными характерными чертами урока всегда является руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Урок всегда проводится при постоянном составе занимающихся одной возрастной группы (кроме сельских малокомплектных школ, где могут быть уроки для учащихся разного возраста).

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ

Тема 4.1. Методика обучения в лыжах

[\(32\) Технические элементы в обучении способам передвижения на лыжах – YouTube](#)

11 мин.

Особенности методики обучения технике передвижения на лыжах

Успешное овладение техникой передвижения на лыжах зависит от методического мастерства педагога, качества обучения и воспитания. Занятия лыжной подготовкой значительно отличаются от занятий по другим видам спорта (одежда, инвентарь, места проведения занятий и т.д.).

Последовательность изучения техники передвижения на лыжах базируется на основных закономерностях обучения, умениях и навыках, общих для всех способов передвижения, и учета их влияния на формирование новых навыков.

Возникновение новых навыков в большей или меньшей степени опирается на уже освоенные движения. При этом влияние ранее освоенных навыков не всегда одинаково: они могут помогать образованию и закреплению новых навыков (положительный перенос) или препятствовать (отрицательный перенос).

На положительном переносе навыков основаны выбор и применение системы специально-подготовительных упражнений. Например, преподаватель, добиваясь технически правильного выполнения отдельных элементов в имитационных упражнениях, облегчает и ускоряет освоение техники выполнения движения в целом. Положительный перенос возникает там, где есть сходство отдельных элементов структуры движений. Например, предварительно изучив скользящий шаг, легче освоить попеременный двухшажный ход.

Отрицательное взаимодействие навыков наблюдается при обучении движениям, которые обладают сходными начальными элементами, но в основных действиях имеют значительные различия. Например, овладение вначале техникой поворотов в «плуге» мешает освоению поворота на параллельных лыжах.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ

Упражнения делятся на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

Именно поэтому при построении процесса обучения нельзя не учитывать взаимодействия навыков.

Начинающим лыжникам на первом этапе необходимо овладеть лыжами как снарядами (развить «чувство лыж»), научиться перемещать их по снегу и по воздуху, освоить механизм скольжения и сцепления лыж со снегом («чувство снега»), научиться использовать опору при отталкивании лыжей от снега и переносить вес тела с одной лыжи на другую. Для овладения специфическими движениями лыжнику рекомендуется использовать ряд подводящих упражнений и наиболее простые способы передвижения на лыжах с постепенным повышением координационной нагрузки:

1) на месте, опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно поднимая ноги с лыжами;

2) поочередное поднимание носков лыж, выполняя движения вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега;

3) повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж; повороты махом правой или левой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;

4) выполнение различных заданий при спуске: спуск в основной стойке с пологих ровных склонов, приседание на лыжах, поочередный перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая и отрывая от снега лыжу, с различными положениями рук и т.д.;

5) ходьба ступающим шагом по накатанной лыжне, по неглубокому снегу без палок, по целине с изменением направления;

6) выполнение скользящих шагов на хорошо накатанной лыжне, проложенной под уклон (без палок, руки свободно опущены), с махами руками (без палок), с палками, взятыми за середину, с акцентом на подседание и отталкивание ногой, фиксированное длительное скольжение то на одной, то на другой лыже;

7) скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками (попеременный бесшажный ход).

После овладения лыжным инвентарем, простейшими упражнениями, основами ступающего и скользящего шага на лыжах, спецификой скольжения и сцепления лыж со снегом, координацией движений ног и рук приступают к обучению технике способов передвижения на лыжах.

Учитывая факторы, влияющие на последовательность изучения способов передвижения на лыжах, наиболее целесообразно начинать обучение с овладения попеременным двухшажным ходом, далее переходить к изучению одновременного бесшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода и способов перехода с хода на ход.

Обучение коньковым ходам следует начинать с одновременного полуконькового хода, далее – овладение коньковым ходом без отталкивания руками, одновременным двухшажным коньковым ходом, одновременным одношажным коньковым ходом, попеременным двухшажным коньковым ходом и способами переходов с одного конькового хода на другой.

Спуски на лыжах изучаются в следующей последовательности: спуск в средней (основной), низкой и высокой стойках, далее – в специальных стойках (стойке отдыха и др.).

Изучение подъемов на лыжах начинается с подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», скользящим, беговым шагом.

Торможения при спусках на лыжах изучаются в таком порядке: «плугом», упором, соскальзыванием, падением.

В процессе занятий лыжной подготовкой при изучении способов поворотов в движении рекомендуется определенная последовательность: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника

Средства и методы для развития ВЫНОСЛИВОСТИ:

- Циклические упражнения – бег, ходьба.
 - Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности (длительный бег в среднем темпе, лыжные кроссы, долгие прогулки на велосипеде); повторные упражнения с небольшими перерывами.



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.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- Метод повторного интервального упражнения;
- Метод круговой тренировки;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.



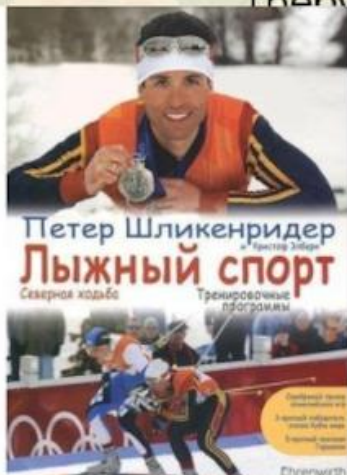
Скоростные качества или быстрота

Скоростные качества или быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.



6

По мнению тренера, немецкой национальной сборной Петера Шликенридера скоростные качества очень важны для лыжников спринтеров, как на старте, так и в процессе гонки, ведь высокая интенсивность и скоротечность соревнования требует быстроты реакции.



К скоростным способностям относят также: быстроту выполнения целостных двигательных действий; способность как можно быстрее набрать максимальную скорость; способность длительно поддерживать ее. Этими качествами должен овладеть каждый лыжник-спринтер, так как от них, прежде всего, зависит его результат на финише.



8

На скорость наряду с биомеханическими и физиологическими факторами оказывают влияние ряд других факторов: частота мышечных сокращений; ритм, длина «шага»; «сцепление»; движение по инерции; умение расслаблять мгновенно мышцы после выполнения рабочих движений.



9

Сила так же является одним из ключевых качеств необходимых лыжнику спринтеру.



Лыжный тренажер развивающий силу рук и спины.

11

Для лыжника важны следующие виды силы:
взрывная сила, стартовая сила, ускоряющая сила.



12

По мнению тренера австрийской сборной по биатлону Арндта Хемерсбаха, в процессе силовой подготовки развиваются различные силовые качества: максимальная сила, взрывная сила, а также силовая выносливость.



13

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Соревнования с отдельным стартом - лыжные соревнования, при которых спортсмены стартуют друг за другом с определенным интервалом. Обычно интервал между стартами равен 30 секундам.

Соревнования с масс-стартом - лыжные соревнования, при которых все спортсмены стартуют одновременно.

Гонка преследования или персьют - соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Положение лыжников на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов.

Эстафета - лыжные соревнования, в которых соревнуются команды из четырех участников.

Лыжная эстафета состоит из 4 этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем). Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.

Спринт (индивидуальный и командный).

Вопрос 1

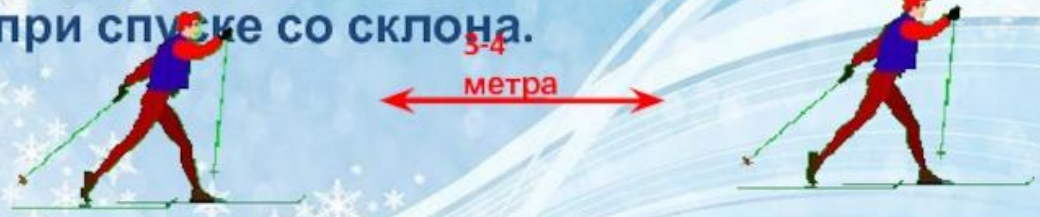
Как помогает лыжнику тактическая подготовка?

Укажите правильный вариант ответа:

- Грамотно выбрать соответствующий ход передвижения.
- Уверенно выступить на соревнованиях.
- Поддерживать скорость передвижения на дистанции.
- Грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок.

Тема 5.2. Основы проведения урока по лыжам

Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и на спусках со склонов. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию от идущего впереди: не менее 3-4 м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.



При спуске нужно держать палки кончиками (штырями) назад. Нельзя выставлять их вперед: при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.

При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз. При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.

При переноске лыж в транспорте (дороге) лыжи должны быть связаны в трех местах, (сверху, снизу и за середину палки крепятся к лыжам, кольцами вниз). На носки лыж одевается мешок. Или лыжи переносятся в чехле.



На уроках лыжной подготовки программой предусмотрено:

- ❖ *Овладение умения и навыками основных способов передвижения на лыжах;*
- ❖ *Формирование навыков самостоятельных занятий;*
- ❖ *Усвоение теоретических основ лыжной подготовки;*
- ❖ *Развитие основных физических и морально – волевых качеств.*



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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «**Лыжный спорт (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, стадиона, раздевалок, душевых.
 - Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*
 - Оборудование стадиона: *лыжные дорожки, трассы с разметкой.*
 - Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*
 - Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
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 окончании 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 условиями 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. Лыжный спорт.

2. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». основные тенденции современного лыжного спорта.

3. **Цели занятия:** изучить основные тенденции современного лыжного спорта.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». основные тенденции современного лыжного спорта.

1. Тема лекционного занятия.



§ 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания



Лыжный спорт – одна из основных форм подготовки человека к трудовой, военной, а также другим видам деятельности, средство удовлетворения духовных запросов человека и общества. Практическая работа по лыжному спорту предусматривает, прежде всего, решение общих задач:

– укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, содействие нормальному физическому развитию (правильное и своевременное развитие всех систем и функций организма, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов, развитие различных групп мышц тела);

– обучение основам техники движений; овладение, формирование и совершенствование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений и навыков; формирование культуры двигательных действий, воспитание стремления к обеспечению их целесообразности, экономичности, практической эффективности;



В педагогической работе по курсу «Лыжный спорт с методикой преподавания» сложились две основные формы – лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка включена в программы физического воспитания учебных заведений различных профилей – от дошкольных учреждений до общеобразовательных школ, средних и высших учебных учреждений, а также Вооруженных сил Российской Федерации. В задачу лыжной подготовки входит обучение технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов. В процессе лыжной подготовки приобретаются знания по основам техники передвижения на лыжах для лыжных гонок, формируются двигательные умения и навыки, прививаются навыки самостоятельных занятий и подготовки к соревнованиям.

Лыжный спорт – более широкое понятие, оно включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, направленную на достижение высоких спортивных результатов, улучшение физической подготовленности спортсмена, совершенствование физических, моральных и волевых качеств, а также систему организации и управления, научное, методическое, медицинское обеспечение и др.

К видам лыжного спорта относятся: лыжные гонки, горные лыжи, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина. Наиболее массовым видом являются лыжные гонки. Доступность лыж, широкое использование естественных факторов природной среды при глобальной мышечной активности определяют преимущества лыж среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности. В настоящее время сложилась следующая классификация видов лыжного спорта:

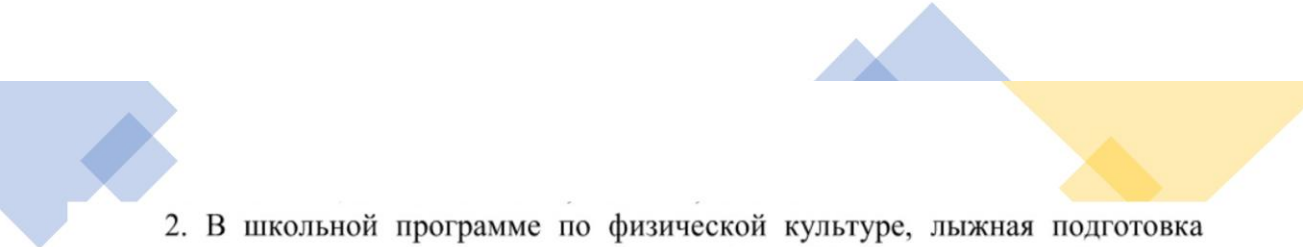
- олимпийские виды: прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, лыжное двоеборье (с 1924 г.); горные лыжи (с 1936 г.); биатлон (с 1960 г.); фристайл (с 1992 г.); сноуборд (с 1998 г.);
- не олимпийские виды: зимнее спортивное ориентирование, полиатлон, ски-арч, полеты на лыжах, виндсерфинг на лыжах;
- показательные виды: буксировка лыжника (скийоринг), спуск с горных вершин, трюки на лыжах.






Что такое лыжная подготовка?

1. Лыжная подготовка как вид двигательной деятельности является эффективным средством физического воспитания учащихся. Во – многом это связано с тем, что на занятиях лыжной подготовкой происходит комплексное воздействие средств физического воспитания – основных и вспомогательных, а именно – выполнение физических упражнений на воздухе. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, передвижения на лыжах, способствуют формированию правильной осанки, а проведение уроков в условиях низких температур, способствует закаливанию организма. Занятия лыжной подготовкой содействуют укреплению костной и мышечной системы организма школьника, под воздействием упражнений расширяется объём грудной клетки, укрепляется сердечно – сосудистая система, улучшается гемодинамика. В процессе занятий гимнастикой стимулируется развитие основных физических качеств и способностей: общая выносливость, силовые, гибкость.



2. В школьной программе по физической культуре, лыжная подготовка представлена разделом подготовки, как базовый вид спорта. Освоение упражнений происходит на протяжении всего периода обучения, с 1 по 11 класс. В начальной школе в основном осуществляется обучение строевым упражнениям, передвижению ступающим и скользящим шагом, подъёму лесенкой и ёлочкой, стойкам спусков. В средних классах осуществляется обучение всем двигательным действиям лыжной подготовки, происходит воспитание основных физических качеств и в первую очередь – воспитание общей выносливости. В старших классах осуществляется направленное воспитание физических качеств (в первую очередь – общей выносливости) и совершенствование техники изученных передвижений на лыжах. Планируются уроки лыжной подготовки на третью учебную четверть. Лыжные гонки входят в программу районной Спартакиады по физической культуре среди школьников.



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. Лыжный спорт.

2. Тема практического занятия: Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с содержанием дисциплины.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, игровой метод).

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

Введение.

Задачи на занятие:

Написать письменную работу по теме 1.1.

Перечень тем:

1. Содержание дисциплины «Лыжный спорт».
2. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в школе.
3. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в дошкольном учреждении.
4. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в высшем учебном учреждении.
5. История развития лыжного спорта.
6. Спортсмены-лыжники, достижения, титулы.
7. Пути совершенствования лыжного спорта.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выбрать одну тему и написать ответ на задание. Можно выполнить работу в формате презентации.

2. Тема практического занятия.

1. Лыжный спорт.

2. Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с основами техники передвижения на лыжах.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, игровой метод).

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

Задачи на занятие:

Написать письменную работу по теме 2.1.

Перечень тем:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Классическим и коньковым ходам,
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Переходам с одного хода на другой,
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Способам подъемов.
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Спусков.
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Торможений.
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Поворотов.
8. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Преодоления неровностей.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выбрать одну тему и написать ответ на задание. Можно выполнить работу в формате презентации.

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)

Легкая атлетика (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) «Легкая атлетика (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 19.09.2017гг № 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: доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, мастера спорта по легкой атлетике Марининой Н. Н., доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова 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).....	12
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	42
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	49
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	49
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	49
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	50
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	52
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	52
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	58
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	58
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. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований	
Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега	изучить основы техники спортивной ходьбы и бега
Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков	изучить основы техники метаний и прыжков
Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	изучить организацию, проведение и правила соревнований по легкой атлетике
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА	
Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	изучить методику обучения технике легкоатлетических видов спорта
Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	изучить методику обучения технике спортивной ходьбы и бега
Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	изучить методику обучения технике легкоатлетических прыжков
Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний	изучить методику обучения технике легкоатлетических метаний
РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК	

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ	
Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов	изучить тренировочный процесс, как одну из основных составляющих подготовки спортсмена.
РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания	изучить основы легкой атлетики в системе дошкольного физического воспитания.
Тема 4.2. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания	изучить основы легкой атлетики в системе школьного физического воспитания
Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования	изучить основы легкой атлетики в системе высшего образования.
РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.	
Тема 5.1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях	сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на учебных занятиях по легкой атлетике
Тема 5.2. Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.	сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на соревнованиях по легкой атлетике
РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	
Тема 6.1. Легкая атлетики как результат оздоровления и укрепления организма.	сформировать у студентов знания об оздоровительных мероприятиях с помощью легкой атлетики.
Тема 6. 2. Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.	сформировать у студентов знания о методах оздоровления и укрепления организма с помощью легкой атлетики

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 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 обдуманый 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 (технология), 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 ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники спортивной ходьбы

Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Основы техники метаний.
3. Основы техники прыжков.

Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности проведения соревнований по кроссу.
2. Обязанности судьи-стартера.
3. Обязанности старшего судьи на финише.
4. Обязанности старшего судьи по метаниям.
5. Правила соревнований в метаниях.
6. Правила соревнований в метании мяча.
7. Правила соревнований в метании ядра и копья.
8. Правила соревнований в толкании ядра.
9. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
10. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.

11. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
12. Состав и обязанности бригады судей на финише.
13. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
14. Состав и обязанности стартовой бригады.
15. Требования к месту соревнований в толкании ядра.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА.

Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Анализ техники низкого старта.
4. Анализ техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности спортивной ходьбы.
2. Подготовка «ходоков в России»

Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники метания гранаты.
2. Анализ техники толкания ядра.

РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ.

Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Формирование элементов легкой атлетики в младшей группе.
2. Формирование элементов легкой атлетики в средней группе.
3. Формирование элементов легкой атлетики в старшей группе.
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе.
5. Сенситивные периоды (чувствительные) периоды развития физических способностей у детей различных групп дошкольного учреждения.

Тема 4.2. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Формирование элементов легкой атлетики в классах начальной школы.
2. Формирование элементов легкой атлетики в классах средней школы.
3. Формирование элементов легкой атлетики в классах старшей школы.
4. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 1–4 класс.
5. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 5–9 класс.
6. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 10–11 класс.
7. Возраст детей наиболее предпочтителен для отбора в спортивные секции по легкой атлетике.

Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования

Вопросы для самоподготовки:

1. Легкая атлетика на 1 курсе. Особенности изучения и обучения.
2. Легкая атлетика на 2 курсе. Особенности изучения и обучения.
3. Легкая атлетика на 3 курсе. Особенности изучения и обучения.
4. Легкая атлетика на 4 курсе. Особенности изучения и обучения.
5. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений у студентов курсов в системе высшего образования.
6. Предпосылки дальнейшего изучения легкой атлетики студентами для спортивного совершенствования вида спорта.

РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.

Тема 5.1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивная экипировка на учебных занятиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на учебных занятиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Особенности инвентаря, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
5. Особенности инвентаря, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.

Тема 5.2. Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивная экипировка на соревнованиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на соревнованиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на соревнованиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Отличие спортивной экипировки и инвентаря учебного занятия и соревнования по легкой атлетике.
5. Спортивный инвентарь и экипировка как дополнение к физическому и спортивному совершенствованию занимающихся легкой атлетики.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Тема 6.1. Легкая атлетика как результат оздоровления и укрепления организма.

Вопросы для самоподготовки:

1. Бег как фактор оздоровления и укрепления организма.
2. Прыжки как фактор оздоровления и укрепления организма.
3. Метания как фактор оздоровления и укрепления организма.
4. Оздоровительная ходьба как фактор оздоровления и укрепления организма.
5. Влияние легкоатлетических видов упражнений на организм человека.

Тема 6. 2. Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика дозированного бега у занимающихся.
2. Методика и организация оздоровительного бега на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.).
3. Методика метательных упражнений у занимающихся.
4. Методика прыжковых упражнений у занимающихся.
5. Методика сочетания различных легкоатлетических упражнений у занимающихся.

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

РАЗДЕЛ 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований

Легкая атлетика как основа физического воспитания

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья — десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин.



		Наименование этапов		
Цель этапа		I. Начальное разучивание	II. Углубленное разучивание	III. Закрепление и совершенствование
			Сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.	Сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований
Задачи, решаемые на этапах	1. Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им	1. Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок	1. Закрепить в необходимой мере технику двигательного действия	
	2. Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому	2. Последовательно разучить общие детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действия	2. Совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями	
	3. Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок	3. Добиться слитного выполнения действия в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия	3. Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях	
	4. Добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом		4. Совершенствовать индивидуальные детали техники двигательного действия	
			5. Совершенствовать выполнение действия при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных	

Правильная техника

Шаги в спортивной ходьбе постоянно чередуются с плотным соприкосновением стопы с поверхностью. Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Движение вперед сопровождается прямой поднятой ногой – согнутое положение запрещено.
2. Непрерывающееся постоянное соприкосновение с землей – когда передняя нога идет вперед, то задняя должна быть на опоре и наоборот.



Цикл	Двойной шаг						
	Одиночная опора		Двойная опора	Одиночная опора		Двойная опора	
Периоды	Одиночная опора		Двойная опора	Одиночная опора		Двойная опора	
Фазы	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	
Моменты	Отрыв ноги от опоры	Начало выноса ноги	Постановка на опору	Отрыв ноги от опоры	Начало выноса ноги	Постановка на опору	Отрыв ноги от опоры
Позы	1	2	3	4	5	6	7
Схема	Опора			Перенос		Опора	
	Перенос		Опора				

Рис. Периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе

Техника бега

Виды легкоатлетического бега делятся на гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс) и имеют общие основы, хотя в каждом виде есть свои нюансы.

Бег, как и ходьба, относится к циклическим движениям, где цикл движения включает двойной шаг. Вместо периода двойной опоры в ходьбе, в беге имеется период полета.

В беге можно выделить:

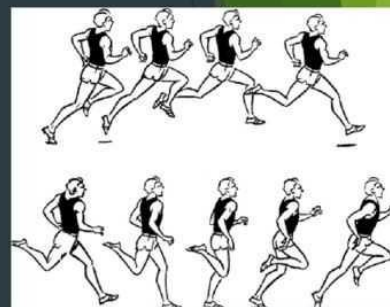
период одиночной опоры;

период полета;

период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.

Быстрота, амплитуда движений, проявление больших мышечных усилий в беге, чем в ходьбе, — эти факторы зависят от скорости бега (чем выше скорость, тем выше значения перечисленных факторов).

Период переноса маховой ноги (левой) и период опоры толчковой ноги (правой) совпадают по времени, затем наступает период полета, далее период переноса маховой ноги (правой) и период опоры толчковой ноги (левой), затем опять период полета.



Бег на короткие дистанции (спринт)

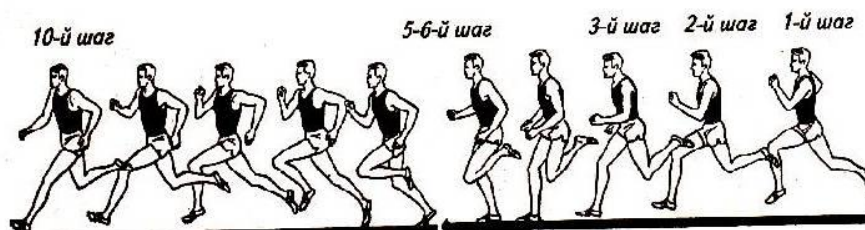
Бег на короткие дистанции включает бег на дистанции от 30 до 400 м. Спринт условно делится на четыре фазы:

1. **Старт** в беге на короткие дистанции применяется низкий, который позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость.
2. **Стартовый разбег** - участок дистанции, на котором происходит увеличение скорости от нуля до 90-95% от максимальной.
3. **Бег по дистанции** должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед.
4. **Финиширование** – прохождение заключительного отрезка дистанции. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя шаг, перейти на ходьбу.

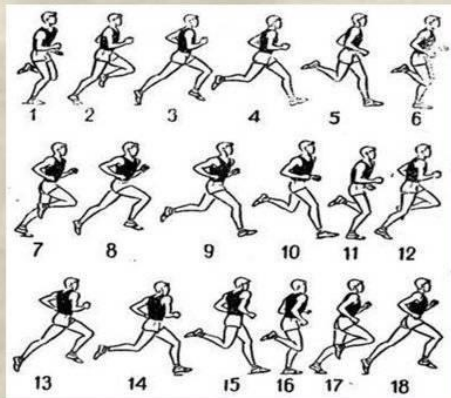


Техника бега на средние дистанции

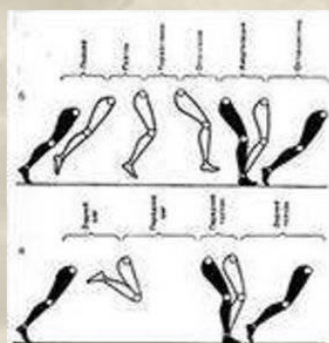
Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.



Техника бега на длинные дистанции:

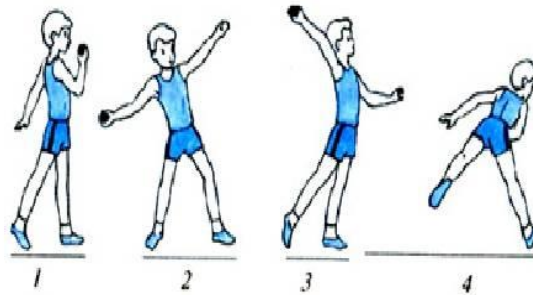


Основным в таком беге является правильная работа ног.



Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу.

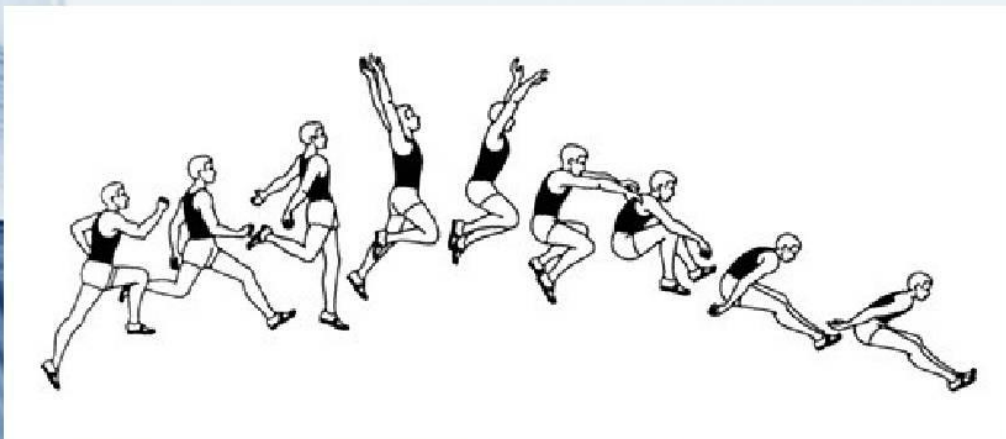
Техника метания малого мяча



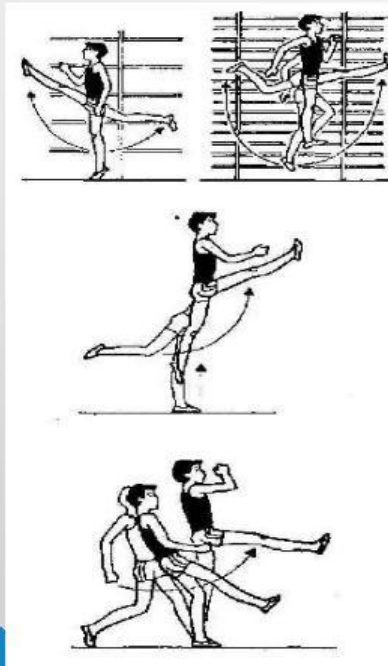
Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица.
Отвести выпрямленную руку назад, на уровень плеча, вес тела на правой ноге Согнутой в колене (положение замах).
Бросок начинается с вращательно- разгибательного движения правой ноги, продолжается продвижением туловища вперед вверх, заканчивается хлестким предплечья и кисти

Техника прыжка:

- оттолкнувшись, надо принять положение «в шаге», при этом корпус направлен вперед, а толчковая нога находится сзади и не сгибается;
 - согнутая маховая нога выносится вперед бедром, руки сгибаются и устремляются вверх;
 - маховая конечность опускается вниз и одновременно с толковой отводится назад, а корпус прогибается в пояснице;
 - колени сгибаются и подтягиваются к груди спортсмена, а затем ноги резко выравниваются, руки отводятся за спину;
- При опускании на песок ноги сгибаются, а руки разводятся в стороны.



Упражнения для овладения техники прыжка



- *Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки*
- *Сочетание маха с отталкиванием*
- *Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»*

Правила легкой атлетики

- 1 Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.
- 1 Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:
 - квалификация;
 - ¼ финала;
 - ½ финала;
 - финал.
- 1 Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.



По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми остальными командами.

Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

По значению соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты.

Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно или через год.

Первенства проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест.

Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований.



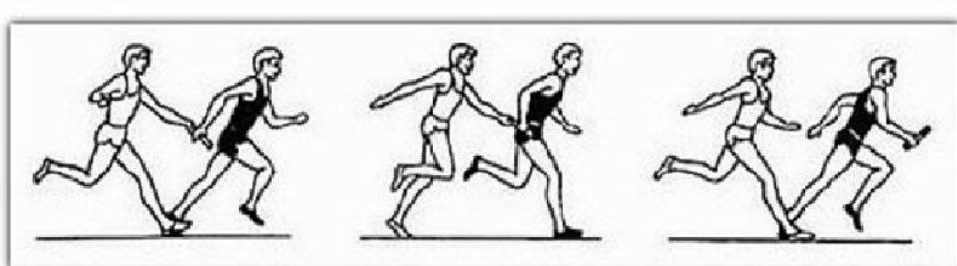
Выписка из Правил проведения соревнований по легкой атлетике.

- 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.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

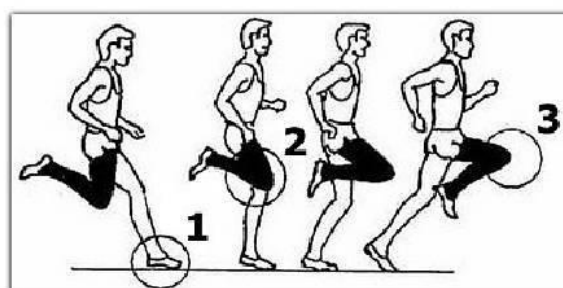
Методика обучения технике эстафетного бега

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.

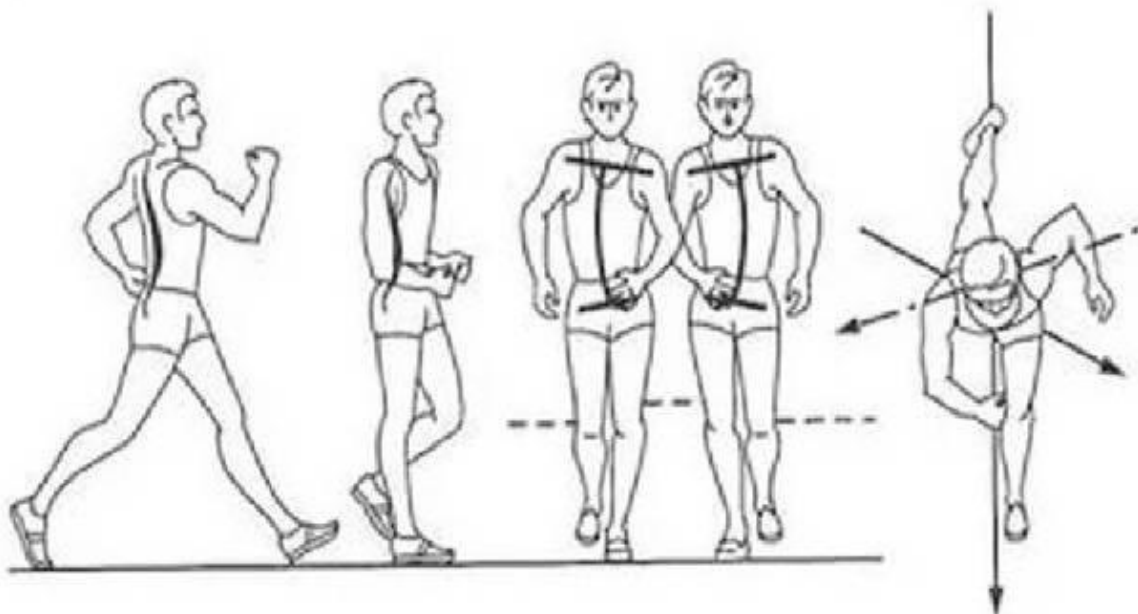


Тренировка спринтеров

- Главным при тренировке бегунов на короткие дистанции является развитие скоростных качеств. В спринте основную нагрузку получают мышцы голени, но в зависимости от этапа дистанции в ее преодолении участвуют все группы мышц ног. Важно сконцентрироваться на силовой подготовке ног, чему способствуют кроссы по пересеченной местности, бег по различному рельефу с частыми подъемами в гору.



Техника спортивной ходьбы



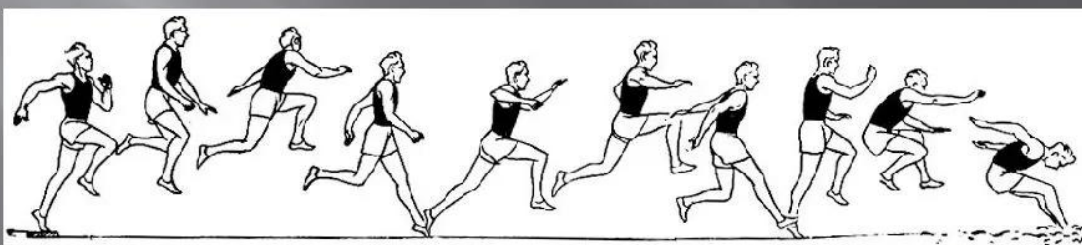
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

5. Обучение технике финиширования

- Объяснение значения и показ техники финиширования.
- Наклон туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге.
- Наклон туловища вперед на ленточку в ходьбе, при медленном и быстром беге.
- Финиширование на максимальной скорости любым способом.

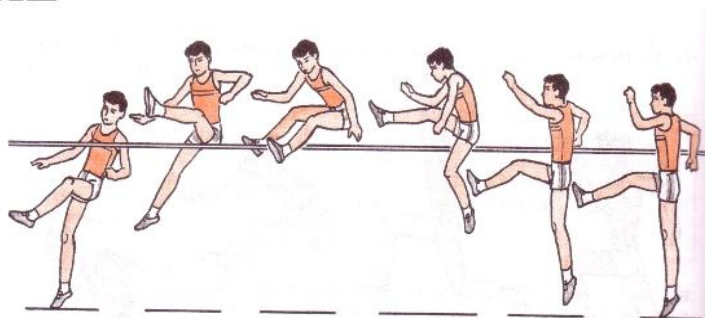
Техника и правила

- ▣ Технически, тройной прыжок состоит из трёх элементов:
- ▣ «скачок»
- ▣ «шаг»
- ▣ «прыжок»



В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ» ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ФАЗЫ:

- РАЗБЕГ
- ОТТАЛКИВАНИЕ
- ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ
- ПРИЗЕМЛЕНИЕ



Разновидности метаний

- Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.
- Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.
- Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.
- Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.



Техника метания МОЛОТА:

- ◆ - держание молота;
- ◆ - исходное положение и предварительное вращение молота;
- ◆ - повороты метателя с молотом (вращательно-поступательные);
- ◆ - финальное усилие;
- ◆ - торможение.



Рис. 22. Седых Ю. — метание молота

Техника метания диска

- ◆ - держание снаряда;
- ◆ - исходное положение и подготовка к повороту;
- ◆ - поворот;
- ◆ - финальное усилие;
- ◆ - торможение.

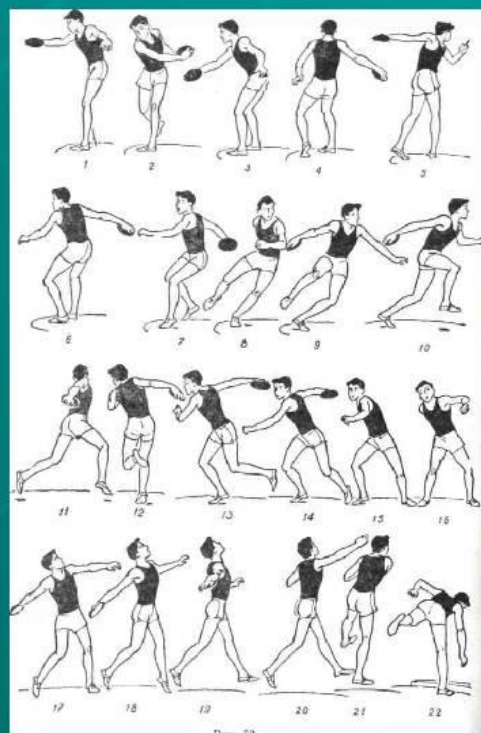
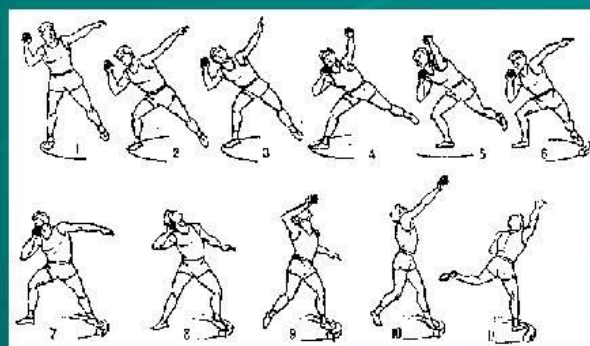


Рис. 23

Техника метания ядра

Техника О'Брайна

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



РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.



- Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.



- Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением.
- Утомление — результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.
- Специальная физическая подготовка бегуна на средние дистанции — это совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на повышение достижений в избранном виде.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЗНАЧЕНИЕ



Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение.

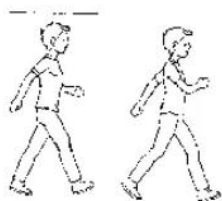
Занятия проводятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека. Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения.

Значение легкой атлетики для детей дошкольного возраста

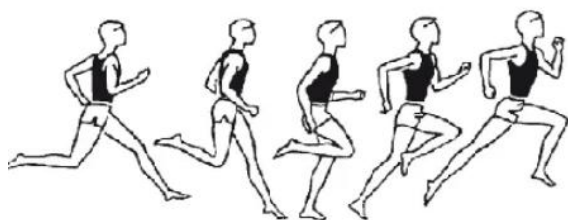
- Укрепление здоровья
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников
- Развитие творческих и созидательных способностей



Ходьба и бег



Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперед, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движения вперед и назад в такт движения ног.



Во время бега туловище не много наклонено вперед, руки согнуты в локтях, делают энергичные движения попеременно вперед назад.



Бег отличается от ходьбы не только скоростью, но и тем, что бегун после отталкивания ногой некоторое время как бы летит (находится без опоры).

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



Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П.Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.
2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.

Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.



Значение и задачи физического воспитания студентов

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.



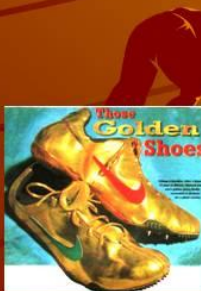
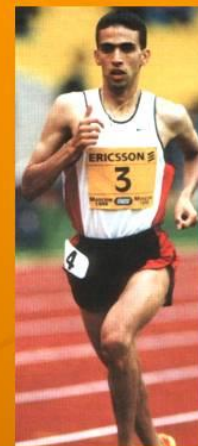
РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.

Одежда и обувь



Обувь для тренировок -

кроссовки. Обувь должна быть удобной, подходить по размеру, чистой, аккуратно зашнурованной. Кроссовки необходимо просушивать после занятия .



Обувь для соревнований -

шиповки. Соблюдать технику безопасности при транспортировке, тщательно проверять до и после соревнований.

Форма для выступления на соревнованиях - « короткая форма ». Форма должна быть удобной не стесняющей движений, чистой и аккуратной. Каждому спортсмену на соревнованиях выдают номер участника, который прикрепляется к спортивной одежде

Открытый стадион



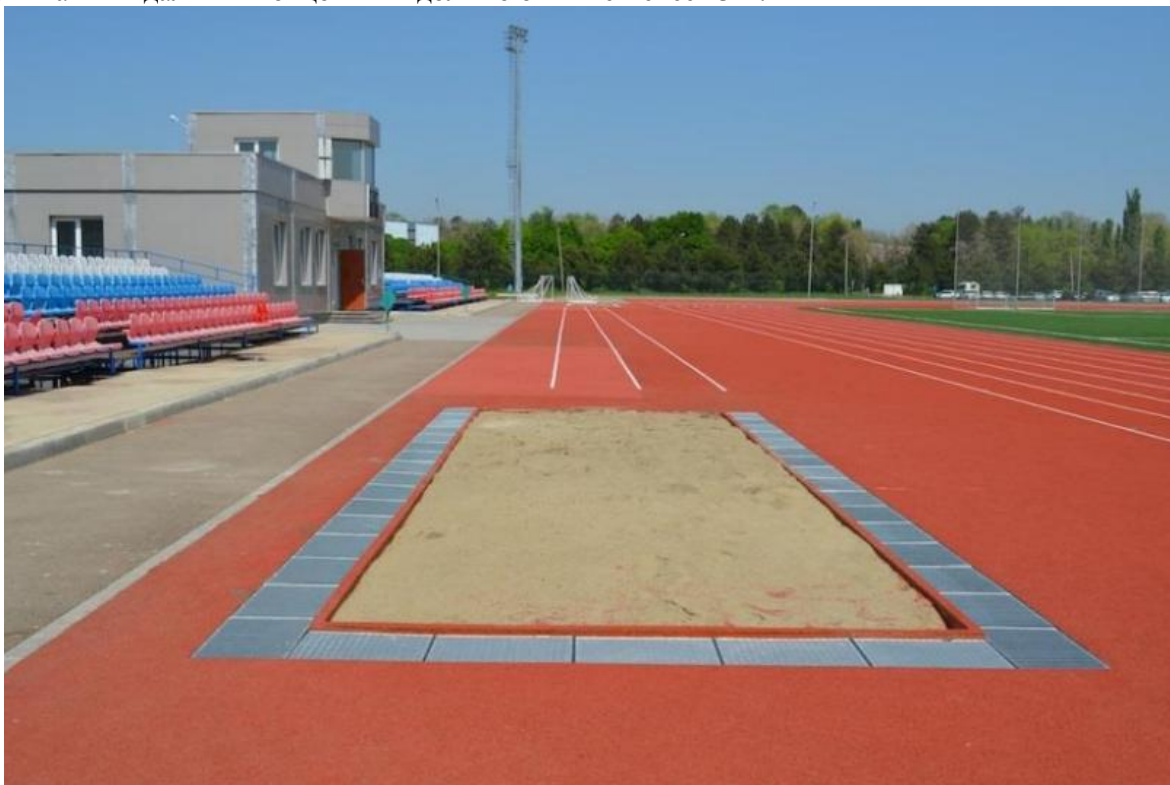
В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным стадионом и полем. Стандартно включает в себя овальную 400-метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж. Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.

Закрытый стадион (манеж)



Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещениях – это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования ИААФ проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие). Беговая дорожка – спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по бегу и спортивной ходьбе в лёгкой атлетике. Легкоатлетическая беговая дорожка оборудуется обычно на стадионах, на горизонтальном ровном месте. Края беговой дорожки снабжаются закруглёнными сверху бортиками, выступающими на высоту до 3 см. Покрытие дорожки должно обладать достаточной несущей способностью и высокими амортизационными свойствами, обеспечивать эффективное сцепление с обувью бегунов, иметь ровную износоустойчивую поверхность, сохранять свои свойства после сильного увлажнения. Длина круговой беговой дорожки – 400 м, а ее ширина – 7,32 м. Уклон поверхности беговой дорожки, как в направлении бега, так и в поперечном направлении не должен превышать 1:100. Круговая дорожка подразделяется на отдельные дорожки, ширина которых не менее 1,22 м. Эти отдельные дорожки обозначаются по всей длине пограничными линиями шириной 5 см, причем ширина линии справа по движению бегуна входит в ширину его дорожки. Во время международных соревнований круговая дорожка должна иметь не менее шести отдельных дорожек. Нумерация отдельных дорожек всегда проводится от внутренней к внешней дорожке. Старт и финиш размечаются линией шириной 5 см, нанесенной поперек дорожки. В тех случаях, когда бег проводится по общей дорожке, линия старта размечается таким образом, чтобы от любой точки стартовой линии до финиша всем бегунам предстояло пробежать одинаковое расстояние. Длина дистанции бега измеряется от внешнего края стартовой линии (наиболее удаленной от финиша) до внутреннего края

линии финиша (ближайшей к линии старта). Кроме того, линия финиша обозначена двумя финишными стойками белого цвета. К сектору для прыжков в длину относятся: дорожка для разбега, брусok для отталкивания и яма для приземления. Дорожка для разбега должна иметь длину не менее 40 м и ширину 1,22 м с уклоном не более 1:1000 в направлении разбега и не менее 1:100 в поперечном направлении. Минимальное расстояние от бруска до ближнего края ямы 1 м. Минимальная ширина ямы для приземления – 2,75 м. Расстояние от бруска до дальнего края ямы не менее 10 м. Размеры места для соревнований по тройному прыжку те же, что и для прыжка в длину. Та же дорожка для разбега, брусok для отталкивания, яма для приземления. Однако расстояние между бруском для отталкивания и дальним концом ямы должно быть не менее 13 м.



Яму для прыжков в высоту обычно легко можно перемещать. Круг для метаний должен быть выполнен из металла или другого пригодного материала. Верхний край круга должен быть расположен вровень с землей. В толкании ядра разрешается использование переносного круга, при условии, что соблюдаются все остальные требования. Внутренний диаметр круга составляет 2,135 м (± 5 мм) в толкании ядра и метании молота и 2,50 м (± 5 мм) в метании диска. Кольцо круга должно быть не менее 6 мм толщиной и окрашено в белый цвет. Белая линия шириной 5 см должна быть прочерчена от внешнего края металлического обода, по крайней мере, на 75 см с каждой стороны круга. Она может быть окрашена или сделана из дерева или другого пригодного материала. Нижний край белой линии проходит через центр круга перпендикулярно осевой линии сектора приземления. Минимальная длина дорожки для разбега – 30 м, максимальная – 36,5 м. Если позволяют условия, минимальная длина должна быть 33,5 м. Дорожка должна быть отмечена двумя параллельными белыми линиями шириной 5 см, которые находятся на расстоянии 4 м друг от друга.



Метания. Копье состоит из трех частей: древка, металлического наконечника и обмотки. Древко должно быть изготовлено целиком из металла или другого однородного материала и прикреплено к металлическому наконечнику, заканчивающимся острым концом. Поверхность древка копья не должна иметь ямок, желобков, выступов, дырочек, шероховатостей, должна быть цельной и гладкой по всей длине. Обмотка, накрывающая центр тяжести копья, не должна превышать диаметр древка более чем на 8 мм. Она не должна иметь никаких узлов, петель, выемок, а также не быть скользкой. Обмотка должна иметь одинаковую толщину.



Ядро – шар, который имеет гладкую поверхность. Оно должно быть из массивного железа, латуни или другого материала, но не легче латуни или представлять собой оболочку из соответствующего материала, наполненную латунью. Международными правилами установлены следующие вес и диаметр ядра: для мужчин – 7,257 кг и 110-130 мм, для женщин – 4 кг и 95-110 мм. Размеры и вес ядра для подростков и юношества различны в различных странах.



Диск. Корпус диска должен быть цельным или полым и сделан из дерева или другого пригодного материала с металлическим ободом по краю. В поперечном сечении край обода должен быть закруглен с радиусом приблизительно 6 мм. Точно в середине корпуса заподлицо с его сторонами укрепляются параллельно друг к другу круглые шайбы. В качестве альтернативы диск может быть без металлических шайб, при условии, что эта зона плоская, а параметры и общий вес снаряда соответствуют указанным требованиям. Обе стороны диска должны быть одинаковыми, без выступов, выемок или острых углов. Стороны сужаются по прямой линии до начала закругления обода на расстоянии 25 мм – 28.5 мм от центра диска. Схема диска может быть представлена следующим образом. От начала сужения кольца толщина диска постепенно увеличивается до максимальной величины D. Эта максимальная величина достигается на расстоянии 25 мм – 28.5 мм от центральной оси диска Y. От этой точки до оси диска Y толщина диска постоянна. Верхняя и нижняя стороны диска должны быть идентичны, диск также должен быть симметричен относительно оси вращения вокруг Y. Диск, включая поверхность обода, должен быть гладким и однородным по всей поверхности.



Экипировка в легкой атлетике. Одежда спортсменов летом: майка, трусы, легкий тренировочный костюм. При значительной солнечной инсоляции – светлый головной убор. В ветреную и дождливую погоду необходим тренировочный костюм из ветрозащитной и непромокаемой ткани. В холодную погоду следует надевать теплый тренировочный костюм с зауженными внизу брюками, шерстяной свитер, теплые штаны, теплую шапочку и перчатки. При подборе обуви учитывают время года, погоду, вид упражнений и поверхность почвы. Для занятий в помещении и на открытом воздухе в теплое время используют легкоатлетические шиповки или кроссовки. Для бега и прыжков применяют шиповки. Ходоки и бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции тренируются в легкоатлетических кроссовках с эластичной подошвой. У толкателей ядра и метателей молота обувь должна иметь толстую эластичную подошву. У копьеметателей – пяточные и подошвенные шипы, а также рекомендуется, чтобы кроссовки закрывали голеностопный сустав. В холодное время года при занятиях на открытом воздухе необходимо надевать кроссовки, подшитые войлоком или с теплыми носками. Первым и самым главным качеством беговых кроссовок является их способность амортизировать. Это качество необходимо для снижения ударных нагрузок, а также помогает отталкиванию, что может добавить скорость. Амортизаторы обычно располагают под пяткой и под носком. Под пяткой, чтобы снизить нагрузки; под носком, чтобы снизить давление на стопу при переносе веса тела с пятки на носок. Кроссовки должны быть удобными, лёгкими и фиксировать стопу. Для этого они должны быть обязательно на шнурках. В беговых кроссовках обязательно должна быть зафиксирована пятка. В беговых кроссовках есть небольшой бугорок на стельке. Являясь супинатором, он помогает правильно распределить вес тела, что, в свою очередь, снижает нагрузку на позвоночный столб. Подбор шиповок для прыгунов. Прыжок в высоту и тройной прыжок имеет момент «натягивания» и потому оба вида шиповок в обязательном порядке должны иметь ребристую подошву. Но поскольку при выполнении тройного прыжка на стопу оказываются нагрузки на порядок выше, то и подошва должна быть толще во избежание получения травм легкоатлетом. Помимо того, подошва легкоатлетической прыжковой обуви должна быть эластичной, стойкой при ударах и прочной. Для таких шиповок характерна усиленная, литая пятка и жесткий протектор, и только имея минимальный вес, подошва может гарантировать оптимальную передачу движения. Также, в шиповках, предназначенных для тройных прыжков, не приветствуется наличие амортизации подошвы, это необходимо для выполнения эффективного начального отталкивания. Для прыжков в высоту на шиповках в области пятки на подошве имеются шипы. Верх шиповок должен иметь износостойкое покрытие для продления срока службы обуви, возможно наличие ремней на липучках для повышения жесткости заготовки. Лучший материал для промежуточной подошвы – этилен винилацетат (ЭВА),

лучше, с увеличением толщины в пяточной части. Задник обуви должен быть достаточно жестким, а крепление между заготовкой и подошвой должно быть выполнено исключительно клеевым способом. Подбор шиповок для бегунов. Шиповки подразделяются на спортивную обувь для бега на средние или длинные дистанции, также существуют шиповки для спринта. При приобретении шиповок для бега требуется обращать особенное внимание на качество шипов, они непременно должны быть достаточно крепкими. Для качественной спортивной шипованной обуви шипы изготавливаются из специально закаленной стали, причем они должны очень плотно крепиться к подошве шиповок. Другим важным фактором грамотного подбора качественных шиповок для занятий бегом является непременно легкость данной спортивной обуви. Даже незначительный излишний вес шиповок в процессе бега приносит лишние килограммы, которые мешают установлению необходимых показателей при тренировочных занятиях или важных спортивных выступлениях. При занятии бегом на средние и длинные дистанции следует обратить внимание на амортизацию пяточной части обуви для поглощения удара. При выборе шиповок для спринтера нужно обратить внимание на супинатор. Шиповки должны в этом случае плотно облегать стопу, шиповки при этом не должны гнуться, как в беге на средние и длинные дистанции. Высота подошвы в области пятки меньше, чем у шиповок для длинных дистанций.



РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств

- Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.
- Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.
- Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.
- Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения – образуется «молодая», здоровая кровь.
2. Активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека.
3. Во время бега активизируется выработка организмом углекислоты, что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. В частности в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме.
4. Во время бега средней продолжительности (30–60 минут) в организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки, а на их место синтезируются новые. С помощью бега происходит омоложение и обновление всего организма.



ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- * Прежде всего, она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда). Медиками доказано, что если человек ежедневно ходит пешком, хотя бы в течение часа, риск такого рода заболевания снижается на 70 %. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. К тому же при ней в организме не накапливается молочная кислота.
- * Занятия ходьбой можно подразделить на два вида: быстрый и спокойный. Спокойная больше подходит пожилым людям, она просто поддержит организм в хорошей форме. Быстрая ходьба даст нагрузку на мышцы, разовьет костную ткань. Комбинируя два вида ходьбы, можно регулировать нагрузку по желанию и самочувствию.



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

- * Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.
- * Наш организм имеет удивительную гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами. Эти гормоны представляют определенный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции, болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бета-эндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличения уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Гимнастика (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 специальных помещений (площадок) и помещений для самостоятельной работы:

- мячи для метаний, спортивная легкоатлетическая разметка, флажки, конусы, легкоатлетические колодки, барьеры, колья, гранаты.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

– Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
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 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 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. Легкая атлетика.

2. Тема 4.1. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.

3. Цели занятия: изучить основы легкой атлетики в системе дошкольного физического воспитания

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	1.Формирование элементов легкой атлетики в младшей группе. 2. Формирование элементов легкой атлетики в средней группе.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема 4.1. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.

1. Тема лекционного занятия.

Все программы по физическому воспитанию дошкольников условно можно разделить на комплексные и специализированные. Комплексные программы направлены на формирование у ребенка универсальных способностей. Специализированные включают одно или несколько направлений развития ребенка, при этом выделяются программы физкультурно-оздоровительного направления, валеологического направления и узкоспециализированные.

Комплексные программы. Новые программы, реализующие принцип сотрудничества, предусматривают внедрение в практику ДОО личностно-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми. Несмотря на то, что программы отличаются друг от друга по своей структуре и содержанию, общим для них является то, что содержание раздела «Физическое воспитание» базируется на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой.

В программе предусматривается охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Программа составлена по возрастным группам и охватывает ранний возраст (от рождения до 2 лет), младший дошкольный возраст (от 2 до 4 лет), средний возраст (до 5 лет), старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет).

Для каждой возрастной группы четко обозначены задачи физического воспитания. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды,

увеличению работоспособности ребенка. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены:

- на формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечивать тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств, чему в немалой степени способствуют легкоатлетические упражнения.

Кроме оздоровительных задач, физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательной сферы ребенка. В процессе физического воспитания ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе – деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года. У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение. Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка. В процессе физического воспитания осуществляются и воспитательные задачи по развитию двигательных способностей (функции равновесия, координации движений), а также задачи по воспитанию черт характера, волевых и эмоциональных проявлений. Осуществляется:

- воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.);
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Воспитывается:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- грация, пластичность, выразительность движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

В анализируемой программе содержится раздел «Обучение на занятиях», который включает в себя подраздел «Физическая культура». В нем подробно представлен перечень основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, подвижных игр. В программе предусмотрено последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений и знаний о правилах подвижных игр. В конце раздела «Физическая культура» приведен перечень двигательных умений, которые предполагается сформировать у детей дошкольного возраста. Завершают содержание программы для каждой возрастной группы сценарии праздников и развлечений.

Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» помогают педагогическим работникам осуществлять воспитательно-образовательный процесс в дошкольном учреждении. Здесь описана методика проведения занятий по физической культуре: утренней гимнастики, физкультминуток, физкультурных досугов и праздников, также рассказано об организации самостоятельной физкультурной деятельности детей. Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей. Основу двигательной активности детей должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой или скакалкой. В программе подробно представлена методика обучения детей строевым и общеразвивающим упражнениям, основным движениям, спортивным упражнениям и играм. Самая предпочтительная форма занятий в этом возрасте – игра, позволяющая детям удовлетворить потребность в движениях. Но и собственно легкоатлетические средства (бег, прыжки, упражнения в бросках и метаниях мяча) занимают весомую часть в упражнениях, направленных на воспитание и развитие ребенка.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
 - закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
 - осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
 - прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.
- Программа рекомендована Министерством образования РФ.



Примерные упражнения в ходьбе по возрастным группам
Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении.
2. Ходьба по кругу взявшись за руки.
3. Ходьба парами держась за руки.
4. Ходьба в разных направлениях.
5. Ходьба по дорожке шириной 20 см.
6. Ходьба между предметами.
7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.
8. Приставной шаг в сторону.

Методические указания. Воспитатель старается научить детей ходить с хорошей осанкой, правильной координацией движений рук и ног. Руки должны двигаться естественно, без размаха.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

Пойдем гулять. Воспитатель собирает около себя небольшую группу детей, берет яркий платочек или флажок и, помахивая им, предлагает детям идти за ним по площадке.

Правила: стараться идти группой, не наталкиваться друг на друга, не опережая и не отставая.

Усложнение: идти друг за другом.

Пойдем на прогулку. Дети сидят на скамейках по краям площадки. Воспитатель приглашает по очереди 5–6 детей, они встают друг за другом, обходят за воспитателем площадку и возвращаются на места. Воспитатель зовет следующую подгруппу детей.

Правила: идти в указанном направлении, не опережать, не отставать.

Усложнение: постепенно воспитатель увеличивает число детей, идущих в колонне, до 8–10.

Ножки по дорожке. Дети встают друг за другом, воспитатель впереди. Педагог говорит:

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают сапожки, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!»

Правила: идти, не шаркая ногами, ритмично, с активными движениями рук.

Усложнение: первым встает ребенок, уверенно выполняющий ходьбу по площадке.

Воздушный шар. Дети образуют тесный круг, стоя рядом и держась за руки. Небольшими шагами отходят назад, постепенно расширяя круг на расстояние вытянутых рук, и произносят слова:

«Раздувайся, наш шар, раздувайся, большой,
Оставайся такой, да не лопайся!»

На слова воспитателя «шарик лопнул» опускаются руки вниз, произнеся «хлоп», и приседают. Снова встают в тесный круг, берутся за руки. Игра повторяется.

Варианты: воспитатель говорит: «Воздух из шара выходит». Дети медленно сходятся к центру со звуком «ш-ш-ш»; воспитатель говорит: «Полетели шарики». Дети разбегаются по площадке.

Правила: дружно отходить назад, не тянуть друг друга; выполнять движения по сигналу; двигаться по всей площадке.

Содержание упражнений для детей второй младшей группа (3–4 года)

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.
8. Приставные шаги вперед и назад.
9. Ходьба в горку и с горки.

Методические указания. Задания усложняются, вводятся новые виды ходьбы. Так, в ходьбе на носках добивается, чтобы малыши хорошо выпрямлялись, меньше сгибали ноги в коленях. Предлагает ходьбу с высоким подниманием колен – «как лошадки».

Дети 3–4 лет могут ходить парами, по кругу, не держась за ручки, выполняют приставной шаг с продвижением в сторону, учатся делать приставные шаги вперед и назад, меняют направление и темп передвижения. Они могут остановиться точно по сигналу, присесть, повернуться. В ходьбе «змейкой» проявляют ловкость, обходя поставленные в ряд предметы.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Лошадки. Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4–5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени ногу ставить на опору с носка, не топтать.

Мышки. Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

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. Легкая атлетика.

2. Тема практического занятия: Тема 5. 1. *Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях*

3. Цели занятия: *сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на учебных занятиях по легкой атлетике*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	1. Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь на учебных занятиях с дошкольниками. 2. Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь на учебных занятиях со школьниками.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, обсуждение, диалог).

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

Введение.

Для полноценных занятий легкой атлетикой необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время ими могут быть стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время для занятий легкоатлетическим спортом следует соответствующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (яма или маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега). Не менее одного раза в неделю следует проводить занятия на местности (в лесу, на пляже, у водоема и т.д.). Спортивный зал может быть оборудован специальными приспособлениями для развития физических качеств и совершенствования техники. Очень важно иметь в зале современное оборудование для физической подготовки: гантели -- 2--10 кг, набивные мячи -- 1 -- 5 кг, мешки с песком -- 10--15 кг, утяжеленные пояса -- 3 -- 6 кг, жилеты -- 5 -- 8 кг, манжеты -- 0,5 - - 2 кг, гири -- 8 -- 32 кг, штанги, эспандеры, мячи, блоковые аппараты, универсальные и специальные тренажеры. На стадионе желательно оборудовать городок физической подготовки со снарядами, на которых можно выполнять упражнения в висе и упоре, с различными предметами.

Лишь немногие ДООУ и школы имеют возможность оборудовать стадион нормального размера для занятий легкой атлетикой и спортивными играми, но каждая школа должна позаботиться о сооружении спортивной площадки, на которой можно было бы заниматься не только легкой атлетикой, но и спортивными играми, а также гимнастикой. Такая площадка должна иметь круговую беговую дорожку не менее 200 м, прямую беговую дорожку не менее 120 м, места для занятий прыжками и метаний.

Беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний требуют специального оборудования. Покрытие площадки может быть шлаковым, резинобитумным или современным синтетическим (например, тартан, спортан, регупол и др.). Для оборудования ямы для прыжков в длину (тройным) следует вынуть грунт на глубину 40 - 50 см, сделать бортики и засыпать яму песком, смешанным с опилками. Для повышения плотности занятий на пришкольной площадке такую яму следует сделать удлиненной. Для прыжков в высоту следует оборудовать место для приземления из поролоновых матов высотой не менее 30 см. Круги для метаний лучше покрыть асфальтом или бетоном. Кроме этого можно рекомендовать устройство опилочной дорожки шириной в 1,5 м и длиной не менее 60 м, которая позволит заниматься на воздухе в любое время года (в том числе и зимой). Опилки насыпаются в специально выкопанное «корыто» и для защиты от непогоды покрываются щитами или листами рубероида.

Для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике должно быть достаточное количество инвентаря и оборудования. Для бега: стартовые колодки и деревянные молотки, эстафетные палочки, барьеры разной высоты, яма с водой и препятствия для стипел-чеза, набор секундомеров, стартовый пистолет, цветные судейские флажки, мегафон. Для прыжков: дюралевые, бамбуковые или фибerglassовые планки, шесты, стойки для прыжков в высоту и с шестом, измерители высоты, рулетки 10 -- 20 м, мел. Для метаний: оборудованные сектора, где предусмотрены меры безопасности, ядра (3 -- 7,257 кг), диски (0,5 -- 2 кг), копья (500 -- 800 г), молоты (3 -- 7,257 кг), малые мячи (50--180 г), рулетки 20--100 м. Кроме этого следует иметь вспомогательные снаряды: набивные мячи, гири, штанги, гантели, дробки, гимнастические палки, обручи и др.

Для поддержания беговой дорожки и секторов в надлежащем порядке необходимо иметь следующий инвентарь: лопаты, грабли, ломы, тачки, гибкие шланги для поливки, широкую швабру, разбрызгиватель, борону, катки, машинку для раскраски линий на беговой дорожке и секторах. Любая беговая дорожка и секторы для прыжков и метаний требуют постоянного ухода. Их нужно регулярно подметать, убирать мусор, поливать в жаркую погоду, выравнивать после занятий специальной гладилкой или шваброй. Особенно тщательно нужно следить за состоянием ям для приземления в прыжках. Если нет поролона, то место для приземления в прыжках в высоту следует засыпать песком, смешанным с опилками на высоту 0,5 -- 0,75 м. Перед каждым занятием песок для приземления должен быть хорошо разрыхлен и увлажнен.

При строительстве спортивной площадки основное внимание следует обратить на то, чтобы места для занятий были сделаны с расчетом на одновременное использование их большим количеством занимающихся, что обеспечит необходимую плотность урока и условия для массового обучения. Для решения этих задач необходимо применение нестандартного спортивного оборудования с большой пропускной способностью, увеличение количества инвентаря, специальных тренажеров, использование прогрессивных методов проведения занятий и др.

Требования к выполнению практического задания:

Проанализировать текст и подготовиться к письменному докладу.

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