|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  ………………………. Н.И.Филимонова  «23» февраля 2024 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ

К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 2 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. История зарождения лыжного спорта.
2. Современное состояние мирового и отечественного лыжного спорта.
3. Основные термины и понятия техники лыжного спорта.
4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
5. Классификация способов передвижения на лыжах.
6. Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
7. Передвижение по замершим водоемам, рекам.
8. Характеристика лыжного инвентаря.
9. Выбор лыжного инвентаря.
10. Технология постановки лыжных креплений на лыжи.
11. Технология обработки пластиковых лыж.
12. Характеристика лыжных мазей и парафинов.
13. Технология смазки лыж для передвижения классическим ходом.
14. Простейшие способы проверки качества смазки лыж.
15. Условия хранения и уход за лыжным инвентарем, обувью, ремонт.
16. Формы работы по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками.
17. Анализ техники классических ходов.
18. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Анализ техники.
19. Способы преодоления неровностей. Анализ техники.
20. Классификация поворотов в движении. Анализ техники.
21. Классификация поворотов на месте. Анализ техники.
22. Классификация способов торможения. Анализ техники.
23. Классификация способов преодоления спусков. Анализ техники.
24. Классификация способов преодоления подъемов. Анализ техники.
25. Методы и методические приемы, используемые для решения задач обучения лыжной подготовке в школе.
26. Характерные черты и структура вводного типа урока в соответствии с возрастными особенностями.
27. Характерные черты и структура тренировочного типа урока в соответствии с возрастными особенностями.
28. Характерные черты и структура смешанного типа урока в соответствии с возрастными особенностями.
29. Характерные черты и структура контрольного типа урока в соответствии с возрастными особенностями.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 2 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2023/20224 учебного года)

1. Методика обучения одеванию и сниманию лыж. Надевание лыж на снегу. Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!».
2. Методика обучения стойкам на лыжах: основная, высокая, низкая. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» с лыжами в руках.
3. Методика обучения ступающему шагу без палок, с палками.
4. Методика обучения скользящему шагу без палок, с палками.
5. Методика обучения повороту и переступанию на месте, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» на лыжах.
6. Методика обучения подъема в гору «лесенкой»; спуск с горы в высокой стойке. Выполнение команд: «Лыжи к ноге!», «Лыжи скрепить!».
7. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» с лыжами в руках. Провести подвижную игру на лыжах.
8. Построение с лыжами в руках в колонну. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» с лыжами в руках. Провести подвижную игру на лыжах.
9. Методика обучению спускам на лыжах с горок с небольшим уклоном. Подъем в гору ступающим шагом.
10. Методика обучения передвижение попеременным двухшажным ходом.
11. Методика обучения передвижение одноименным двухшажным ходом.
12. Методика обучения спуску с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Торможение «плугом».
13. Методика обучения повороту в переступании в движении. Выполнение команды в движении «Кругом!», «Марш!».
14. Методика обучения подъему «лесенкой», «елочкой».
15. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
16. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».
17. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
18. Преодоление бугров и впадин. Выполнение поворота упором двумя лыжами.
19. Методика обучения безшажному ходу, выполнение команды: «Лыжи под руку!».
20. Методика обучения подъему «полуелочкой», спуску в стойке отдыха.
21. Использование различных технических приемов при прохождении дистанции з км. (по прямой, под уклоном, в гору, с горы, на повороте).
22. Методика обучения торможения «полуплугом».
23. Оценить юношу 11-го класса, выполнившего учебный норматив с результатом 5 км — 26,54; девушку 3 км — 19,25. Методика обучения переходу с попеременного двухшажного на одновременный.
24. Подобрать игровые упражнения – задания с элементами соревнований для совершенствования техники скользящего шага.

(*Форма проведения аттестации — письменный опрос, практическая демонстрация*)

Рассмотрены на заседании секции

(протокол № 17 от 23.02.2024)

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК В.Г.Левкевич