

## **Методические рекомендации к лекционным, семинарским и практическим занятиям**

Приступая к изучению дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

Семинарские занятия.

Задачами семинарских занятий являются:

1. углубление и проверка знаний, умений и навыков, полученных на лекциях и практических занятиях;
2. участие в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам.

*Рекомендации по выполнению практических занятий:* в ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.

*Требования к одежде студентов на занятиях по лыжному спорту:*

1. На занятия по лыжному спорту студент обязан присутствовать в спортивной форме одежды, соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности.
2. Спортивная одежда студента должна соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к одежде на занятиях по лыжному спорту.
3. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках.
4. Запрещается выходить на учебные занятия по лыжному спорту без головных уборов, без варежек или перчаток.

*Требования к поведению студентов на лабораторных занятиях:*

1. На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах студенты обязаны соблюдать дистанцию: на спусках - не менее 30 метров, на равнине - не менее 5 метров и на подъемах - не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.
2. В случае непреднамеренного падения студента на лыжне он обязан уступить лыжню следующим за ним лыжникам.
3. Студент обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник.
4. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения преподавателя.
5. Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от заключающего колонну, а так же выходить из колонны без разрешения преподавателя.
6. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска студент обязан прижать лыжные палки к телу.
7. Запрещается уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения преподавателя.
8. В случае полома лыжи, палки или крепления студент обязан поставить преподавателя в известность и после разрешения следовать на лыжную базу.
9. Во время практических занятий по лыжному спорту студенты обязаны наблюдать друг за другом и в случае обморожения какой-либо части лица или тела предупредить товарища и обязательно преподавателя.

Методические рекомендации подготовила:

старший преподаватель кафедры  
спортивно-педагогических дисциплин

Е.А.Азарова