

## Самостоятельная работа

(виды, формы контроля, методические рекомендации)

ПМ. 02.

### Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта

**Преподаватель:**

Волкова Е.В., преподаватель ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры»

Самостоятельная работа студентов является одним из видов учебных занятий студентов. Самостоятельная работа проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубления и расширения теоретических знаний; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности студентов; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

### **Раздел 1 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

#### Тема 1.1.

##### Основы техники и тактики в лыжных гонках.

1. Овладение техникой специальных упражнений лыжника-гонщика в бесснежный период (самостоятельное спортивное совершенствование).

2. Определение типичных ошибок в технике выполнения имитационных упражнений лыжника-гонщика в бесснежный период.

#### Тема 1.2. Сущность спортивной тренировки в лыжных гонках

1. Проектирование спортивной тренировки лыжников-гонщиков.
2. Средства и методы, применяемые в различных периодах тренировочного процесса

#### Тема 1.3. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс

1. Характеристика занятий
2. Дозирование нагрузки в занятии

## Работа с литературой!

### Раздел 2 Руководство соревновательной деятельностью спортсменов в лыжной подготовке

#### Тема 2.1. Основы организации соревновательной деятельности в лыжной подготовке.

1. Судейская документация: положение о соревнованиях, смета, заявка. (составить положение о соревнованиях, смету, и заявку!)
2. Знакомство с современными правилами и судейством соревнований по лыжным гонкам специальной олимпиады (работа с литературой!)
3. Состав судейской коллегии работа с литературой

### Раздел 3 Обеспечение педагогического контроля в лыжной подготовке.

1. Методика измерения реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку (пульсометрия)
2. Методика проведения самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях
  - a. Виды комплексного контроля в спортивной подготовке: оперативный, текущий, этапный

#### Разработка плана-конспекта тренировочных занятий и его проведение.!!!

##### Темы:

- ✓ Повторный метод
- ✓ Игровой метод
- ✓ Соревновательный метод
- ✓ Круговой метод
- ✓ Интервальный метод
- ✓ Переменный метод
- ✓ Равномерный метод