

Залікові вимоги

з навчальної дисципліни

«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення»

(спеціалізація – лижний спорт)

для студентів **II курсу**

спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

1. Визначення поняття «навчання».
2. Види готовності до навчання.
3. Ступені пізнання, оволодіння рухом.
4. Формування знань.
5. Формування уявлень.
6. Формування вмінь. Визначення поняття.
7. Формування навичок.
8. Етапи навчання.
9. Завдання і мета першого етапу.
10. Зміст навчання на першому етапі. Типові помилки на першому етапі.
11. Другий етап навчання.
12. Мета, завдання другого етапу навчання.
13. Методи навчання на другому етапі.
14. Етап закріплення і подальшого вдосконалення.
15. Мета, завдання, методи навчання третього етапу.
16. Типові помилки на третьому етапі.
17. Методичні рекомендації по виправленню помилок.
18. Особливості навчання на заняттях з лижного спорту.
19. Засоби навчання техніці лижних ходів.
20. Послідовність навчання техніці лижних ходів.
21. Методи навчання лижних ходів.
22. Послідовність вправ для навчання техніці попереминого двокрокового класичного ходу.
23. Помилки, які виникають при навчанні техніці двокрокового попереминого ходу.

24. Методика навчання техніки класичних ходів (етапи, виправлення помилок).
25. Методики навчання техніки ковзанярських ходів (етапи, виправлення помилок).
26. Використання імітаційних, підвідних вправ при навчанні техніки класичних лижних ходів.
27. Особливості проведення заняття з навчання техніки класичних ходів на снігу.
28. Використання імітаційних, підвідних вправ при навчанні техніки ковзанярських ходів.
29. Особливості проведення заняття з навчання техніки ковзанярських ходів на снігу.
30. Демонстрація імітаційних, підвідних вправи для оволодіння технікою лижних ходів.
31. Основи методики навчання техніки класичних ходів
32. Основи методики навчання техніки ковзанярських ходів
33. Ковзаючий класичний крок
34. Ковзаючий ковзанярський крок
35. Методика навчання техніки одночасних класичних ходів
36. Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів
37. Методика навчання техніки одночасних ковзанярських ходів.
38. Методика навчання техніки позмінних ковзанярських ходів.