Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

НА ТЕМУ:

Формирования двигательных умений и навыков старшеклассников на уроках физической культуры в процессе лыжной подготовки

- **Бакалавр (49.03.01 Физическая культура) – Киселев Алексей Сергеевич**
- **Научный руководитель – к.п.н., доцент Ерёмин Максим Викторович**

Москва

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Формирование двигательных умений и навыков школьников

1.1.1. Понятие двигательных умений и навыков

1.1.2. Формирование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания

1.2. Обучение технике передвижения на лыжах старшеклассников

1.3. Влияние уровня сформированности двигательных умений и навыков на результат в лыжных гонках

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Содержание экспериментальной методики формирования двигательных умений и навыков старшеклассников на уроках физической культуры в процессе лыжной подготовки

3.2. Экспериментальная проверка эффективности разработанной методики формирования двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность применения методики формирования двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки.

Объект исследования – педагогический процесс на уроках физической культуры у старшеклассников во время лыжной подготовки.

Предмет исследования – средства и методы формирования двигательных умений и навыков старшеклассников на уроках физической культуры в процессе лыжной подготовки.

Задачи исследования:

1.Осуществить анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме формирования двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки;

2. Разработать и внедрить в практическую деятельность методику формирования двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки;

3. Проверить эффективность экспериментальной методики;

4. Разработать практические рекомендации учителям физической культуры, по формированию двигательных умений и навыков старшеклассников в

Гипотеза исследования:

- Основываются на предположении о том, что формированию двигательных умений и подготовки будет способствовать применение экспериментальной методики, основанной на упражнений в условиях контроля нагрузки и показателей общей и специальной физической подготовленности.

Список литературы

Абрамов, Ю.А. Лыжный спорт [Текст] / Ю.А. Абрамов. - М. : Физкультура и спорт, 1989.-319 с.

Аганянц, Е.Н. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей : учебное пособие [Текст] / Е.Н. Аганянц, Б.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. Краснодар, 1999. - 72 с.

Антонова, О.Н. Лыжная подготовка : методика преподавания : учебное пособие [Текст] / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. -208 с.

Аршинник, С.П. Распределение учебного времени на освоение двигательных умений и навыков посредством выявления приоритетов программного материала [Текст] / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, Р.А. Пятенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3 (133). - С. 26-30.

Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений : избр. психолог. тр. [Текст] / Н. А. Бернштейн ; под ред. В. П. Зинченко. – 2-е изд. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2004. – 686 с.

Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 180 с.

Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

Винайкина, П.А. Лыжная подготовка: Структура и содержание тренировки, периоды подготовки и технические особенности [Текст] / П. А. Винайкина, Д.М. Гуркалова // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. - Орёл, 2015. - С. 56-58.

Ворона, В.В. Оздоровительное влияние средств лыжной подготовки на организм человека [Текст] / В.В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2010. - № 4 (24). - С. 27-29.

Герасимов, Н.П. Методические аспекты организации самостоятельных занятий лыжным спортом [Текст] / Н.П. Герасимов // В сборнике: Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики Материалы II международной научно-практической конференции. - 2015. - С. 57-59.

Гибадуллин, М.Р. Методика занятий лыжной подготовкой в школе в процессе ориентированного физического воспитания школьников 11-13 лет [Текст] / И.Ш. Мутаева, М.Р. Гибадуллин // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2010. - № 12-2. - С. 236-241.

Горбунов, С.С. Технологические решения эффективного обучения технике передвижения на лыжах [Текст] / С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 3.- С. 21-23.

Горбунов, С.С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени [Текст] / С.С. Горбунова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 2. С. 29-38.

Донской, Д.Д. Техника лыжника-гонщика [Текст] / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс.- М., 1971.- 136 с.

15. Донской, Д. Д. Теория строения действий [Текст] действий [Текст] Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 3. – С. 9–12.

Благодарю за внимание