

Дәріс 6. Шаңғы дайындығынан теориялық бөлім бойынша үй тапсырмалары

Қарастырылатын сұрақтар:

1. Шаңғы спортынан үйге берілетін тапсырмалар
2. Қысқы спорттық лагерлік жиынына жолға шығатын студенттердің назарында болуы тиіс мәліметтер.
3. Шаңғы спортынан қысқы спорттық-сауықтыру жиынында сабақ өтуге арналған қажетті құрал-жабдықтар.

1. Шаңғы спортынан үйге берілетін тапсырмалар.
2. Қысқы спорттық лагерлік жиынына жолға шығатын студенттердің назарында болуы тиіс мәліметтер.
3. Шаңғы спортынан қысқы спорттық-сауықтыру жиынында сабақ өтуге арналған қажетті құрал-жабдықтар.

4. I-II курс білім алушыларына арналған қысқы лагерлік жиын жұмысының күн тәртібі.

5. 1-курс студенттеріне арналған қысқы спорттық-лагерлік жиынын өткізу жоспары.

6. 2-курс студенттеріне арналған қысқы спорттық-лагерлік жиынын өткізу жоспары.

7. Шаңғы спорты оқу сабақтары барысында білім алушыларға жарақат алуының алдын алу және қауіпсіздік ережелері.

8. Қысқы лагерлік жиынның жұмыс жоспары.

9. Шаңғы спортынан сабақ өткізудің тақырыптық жоспары.

Үйге берілген теориялық тапсырмаларды алдымен шаңғы жүрісінің техникасы құрылымы жіктеліп, тереңдетіліп үйретіледі. Мысалы: ауыспалы екі адымды жүрістің жеке элементтеріне бейімдеу жаттығуларын үйренуге тапсырма беріледі.

- аяқпен итерілу;

- қолмен итеру;

- кеуде жұмысы;

- жалпы салмақ ауырлығын ауыстырып тұру;

- шаңғымен сырғу жылдамдығы мен ұзындығы.

Жұмыс барысында білім алушыға бір элементтің техникасын үйрету үшін шаңғы жүрісінің құрылымын жіктеп үйрену қажет. Өйткені әрбір қимыл әрекеттеріне нақты жұмыс жасалады. Білім алушыларға арналған өзіндік жұмысының үлкен бөлімі жарыс ережесін үйренуге беріледі.

II-курста білім алушыларға берілетін тапсырмалар едәуір күрделенеді. Оларға қозғалыс кезінде тегіс жолдарда және қырға шығар кезіндегі шаңғы жүрістерінің техникасына салыстырмалы талдау жасау, коньки және классикалық жүрістердегі аяқпен итерілу жұмыстарына мінездеме беру, кардың тығыздығы мен сырғу кезіндегі әрбір жүрістің тиімділігін ескеру.

II-курста білім алушылар жалпы білім беру мектептерінде шаңғы дайындығы сабағына сабақ жоспарын құруына тапсырма алады. Әрбір білім алушыға 3 сабақ жоспарын құруға тапсырма беріледі. Бір жоспар бастауыш сыныптарға, екінші жоспар орта сыныптағы оқушыларға, үшіншісі жоғары сынып оқушыларына.

Шаңғы дайындығынан жоспарды құру кезінде бағдарламаны еркімен материалдарды оқып жалпы білім беру мектептеріндегі оқушылардың жас және басқа да ерекшеліктеріне байланысты құрылады.

Үй тапсырмалары тақырып бойынша реферат немесе планшет кесте, сурет, сызба т.б. түрінде орындалады. Білім алушылар үй тапсырмасын оқу-лагерлік жиынға дейін орындайды, ал жиын уақытында орындаған жұмыстары тексеріледі (семинарлық сабақтарда орындаған жұмыстары тексеріліп сұрақ қойылып, бағаланады).

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының білім алушыларына арналған «Шаңғы спортын оқыту әдістемесі» курсы бойынша үй жұмысы тақырыптарының тізімі:

I-курс бойынша:

1. Шаңғы түрлері және жіктелуі.
2. Шаңғымен және шаңғысыз саптық тәсілдер.
3. Шаңғымен орнында тұрып бұрылулар.
4. Шаңғымен жылжу амалдары.
5. Шаңғымен қырдан түсу амалдары.
6. Шаңғымен қырға шығу амалдары.
7. Шаңғымен тоқтату (тежеу) амалдары.
8. Тегіс емес жерлерден өту.
9. Қозғалыста адымдап бұрылу.
10. Шаңғыны майлау ережесі.
11. Шаңғы майларын қолдану кестесі.
12. Шаңғы құралдарын жөндеу.
13. Шаңғы жүрістерін жетілдіруге және үйренуге арналған оқу алаңының сызбасы.
14. Қозғалыста қырдан түсу, бұрылулар және тоқтату амалдарын үйретуге және жетілдіруге арналған оқу алаңының сызбасы.
15. Шаңғы жолдарының сызбасы.
16. Эстафеталық жарыс сәресінің сызбасы.
17. Шаңғыда орындалатын қолданбалы және әскери-қолданбалы жаттығулар.
18. Ауыспалы екі адымды жүрістің қимылдары.
19. Ауыспалы екі адымды жүрістің техникасы.
20. Бір мезеттегі адымсыз жүрістің техникасы.
21. Бір мезеттегі бір адымды жүрістің техникасы.
22. Шаңғы жарысына жарыс ережесін құру.
23. Шаңғы жарысы жолына арналған белгілерді дайындау.
24. Шаңғышының арнайы және жалпы жетілдіру жаттығулары.

II-курс бойынша:

1. Шаңғы жүрістеріне бейімдеу жаттығулары (ауыспалы және бір мезеттегі жүрістер техникасын ретімен үйрету).
2. Шаңғымен ауыспалы екі адымды жүрістің техникасын үйрету әдістемесі.
3. Шаңғымен жылжу амалдарының үйрету реттілігі.
4. Бір мезеттегі жүрістер техникасы.
5. Шаңғы жүрістерінің құрылымы.
6. Қозғалыста бұрылу амалдары .
7. Бір жүрістен екінші жүріске көшу амалдарының техникасы.
8. Коньки жүрісінің техникасы.
9. Шаңғы жолының сызбасы.
10. Алаңның және оқу-шаңғы жолдарының сызбасы.
11. Шаңғышының қыздырыну жаттығуларының түрі.
12. Оқу-жаттықтыру жұмыстарын жоспарлау.
13. Шаңғы спорты сабағындағы қауіпсіздік ережелері.
14. Жарыс және сабақ өткізу кезіндегі температураның нормасы.
15. Шаңғымен көңіл көтеру ойындары.
16. Шаңғымен ойындар ойластыру.
17. Шаңғы құралдарын жөндеу (қыздарға көмектесу).
18. Жарыс өткізуге арналған белгілерді дайындау.

Қысқы спорттық лагерлік жиынына жолға шығатын студенттердің назарында болуы тиіс мәліметтер:

I курс - жолға шығу мерзімі және уақыты.

II курс - жолға шығу мерзімі және уақыты.

Өзімен бірге болуы тиіс материалдар:

1. Шаңғы спортынан оқу-әдістемелік оқулық.
2. Планшеттерді дайындауға арналған ватман қағаз және қаламсап.
3. Лекция және семинар сабақтарын жазуға арналған дәптер.
4. Ара-қашықтықтарға арналған белгілер - 20 дана.
5. Жуынатын заттар.
6. Сабаққа және бақылау нормативтерін тапсыруға арналған спорттық киім.
 - жүннен жасалған шұлық - 2 жұп;
 - жұқа шұлық - 2 жұп;
 - спорттық жылы бас киім - 2 дана;
 - қолғап;
 - жылы шаңғы киімі - 2 дана;
 - жеңіл жаттығу киімі (жейде, шорты, жеңіл спорттық аяқ киім);
 - жылы киім (жемпір, мойын орағыш және т.б.)
 - иіс су, таңғыш.
7. Шаңғы құралдары, бәтеңке.
8. Ине, жіп, түйреуіш.

9. Изалента, лейкопластырь.
10. Жылы киініп шығу.
11. Әрқайсысы термос алып шығу керек.

Шаңғы спортынан қысқы спорттық-сауықтыру жиынында сабақ өтуге арналған қажетті құрал-жабдықтар:

1. Жалауша - 40 дана.
2. «Сөре» және «мәреге» арналған үстел.
3. «Сөре» және «мәре» орындарын безендіруге арналған жалаушалар мен герландалар.
4. Қағаз белгілер - 2000 дана.
5. Шақырым көрсеткіш белгілері - 15 дана.
6. Сөредегі (сандық) көрсеткіштері (жалпы сөре) - 30 дана.
7. Рулетка (10 м) - 2 дана.
8. Ойындарға арналған жіптер 20 м - 2 дана.
9. Кеуде нөмірлері - 50 дана.
10. Эстафеталық нөмірлер - 20 комплект.
11. Шаңғы майлары - сұйық және қатты түрінде.
12. Құралдар:

Отвертка	наждак қағазы
қысқаш	шұрып
біз	майда шегелер
бұрғы	тесьма
пышақ	

Кесте - 1. I-II курс білім алушыларына арналған қысқы лагерлік жиын жұмысының күн тәртібі:

1-кесте

Ұйқыдан тұру	7:30
Таңертеңгілік жаттығу	7:45-8:25
Таңғы ас	9:00-9:30
Сабаққа дайындық	9:30-10:00
Практикалық сабақ	10:00-13:00
Түскі ас	13:30-14:00
Тынығу	14:00-15:30
Дәріс, семинарлық сабақ	15:30-16:30
Спорттық ойындар	17:00 -18:30
Кешкі ас	19:00 -19:30
Білім алушылардың өзіндік жұмысы	19:30-20:30
Мәдени-көпшілік жұмыстары	20:30-22:30
Кешкі серуендеу	22:30-23:00
Күн қорытындысы	23:00-23:20
Ұйқы	23:30

Кесте - 2. «Шаңғы спортынан» 1-курс «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасында оқитын білім алушыларына арналған қысқы спорттық-лагерлік жиынын өткізу жоспары.

2-кесте

№	Уақыт	Сабақ түрі	Сағат саны (академиялық)	Мәдени спорттық іс- шаралар
1	2	3	4	5
1	8.00-8.30 8.40-10.15 11.00-12.30 12.40-14.10	ұйымдастыру, жиын, дәріс зертханалық сабақ практика	30 мин 2 сағат 2 сағат	
2	9.00-12.00 14.00-15.35	практика дәріс	4 сағат 2 сағат	
3	9.00-12.00 14.00-15.35	практика семинар	4 сағат 2 сағат	
4	9.00-12.00	практика	4 сағат	саяхат
5	9.00-12.00 13.00-14.35	практика семинар	4 сағат 2 сағат	
6	9.00-12.00 13.00-14.35 9.00-15.30	практика дәріс жарысқа төрешілік жасау	4 сағат 2 сағат	шаңғы жарысына төрешілік жасау
7	9.00-12.00 13.00-14.35	практика семинар	4 сағат 2 сағат	
8	9.00-12.00 13.00-14.35	практика дәріс	4 сағат 2 сағат	
9	9.00-12.00 13.00-14.35	практика семинар	4 сағат 2 сағат	
10	9.00-14.00	практика	5 сағат	
11	9.00-12.00	практика	4 сағат	
12	9.00-13.00 13.00-14.35	практика семинар	4 сағат 2 сағат	шаңғы эстафетасы
13	9.00-15.35	шаңғы жарысына төрешілік жасау		
14	9.00-13.00 13.00-14.35	практика дәріс	4 сағат 2 сағат	
15	9.00-13.00	практика	4 сағат	шаңғы жарысынан 1- курстар арасында біріншілік ерлер -10 шақырым қыздар - 5 шақырым
16	9.00-12.00 13.00-17.00	сынақ сынақ	4 сағат 4 сағат	ерлер -10 шақырым қыздар - 5

				шақырым
--	--	--	--	---------

Кесте - 3. «Шаңғы спортынан» II-курс «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасында оқитын білім алушыларына арналған қысқы спорттық-лагерлік жиынын өткізу жоспары

10-кесте

№	Уақыт	Сабақ түрі	Сағат саны (академиялық)	Мәдени спорттық іс-шаралар
1	2	3	4	5
1	9.00-9.30 9.35-11.10 11.30-13.00	ұйымдастыру, жиын дәріс практика	2 2	
2	9.00-12.00 13.00-14.35	практика дәріс	4 2	
3	9.00-12.00 13.00-15.35	практика дәріс	4 2	
4	9.00-13.30 14.00-14.35	практика	4	саяхат
5	9.00-12.00 13.00-14.35	практика семинар	4 2	
6	9.00-12.00	практика жарысқа төрешілік жасау	4	10-шақырымға жарысу
7	9.00-12.00 13.00-14.35	практика дәріс	4 2	
8	9.00-12.00 13.00-14.35	практика дәріс	4 2	
9	9.00-12.00 13.00-14.35	практика дәріс	4 2	
10	9.00-13.00	практика	4	шаңғы жарысынан II-курстар арасында біріншілік ерлер - 10 шақырым қыздар - 5 шақырым
11	9.00-12.00 14.00-16.00	практика	4 2	
12	9.00-13.00 14.00-17.00	практика семинар	4 3	марш-бросок ерлер - 20 шақырым қыздар-10 шақырым

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортынан үйге берілетін тапсырмалар
2. Қысқы спорттық лагерлік жиынына жолға шығатын студенттердің назарында болуы тиіс мәліметтер.
3. Шаңғы спортынан қысқы спорттық-сауықтыру жиынында сабақ өтуге арналған қажетті құрал-жабдықтар.

Әдебиеттер:

Негізгі әдебиеттер:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений / - М.: Академия, 2019. - 368 с.
2. Есіркепов Ж.М., Омаров Б.С., Құрманбаев Б.І. Шаңғы спортын үйрету әдістемесі. Оқу-әдістемелік құрал. - Қызылорда, 2023. - 145 б.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 192 с.
3. Евстратов В.Д., Чукардин Е.Б., Сергеев И.Н. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры и факультетов физического воспитания педвузов. М.: ФиС, 2009. - 215 с.
4. Ахметов Н.Ә. Шаңғы спорты: Оқу құралы. Дене шынықтыру және спорт мамандық студенттері үшін. - А., 2020. - 196 б.
6. Тау шаңғысы: оқыту әдістемесі: Оқу құралы / - М., 2019. - 208 б.

Қосымша әдебиеттер:

1. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. - Харьков: «ХАГИФК», 1999. - 172 с.
2. Раменская Т.И. Лыжный спорт. Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
3. Раменская Т.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / Т.М. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2005. - 224 с.
4. Чередова В. Лыжный спорт в школе / В. Чередова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 164 с.
5. Шликенридер П. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. - М.: Тулома, 2008. - 288 с.
6. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.
7. Лыжный спорт и методика преподавания : курс лекций / сост. : Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. - 73 с.

Интернет ресурстары:

1. <https://ansya.ru/health/lijnij-sport-uchebnik--t-i-ramenskaya-a-g-batalov-m-fizicheska/pg-1.html>
2. http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf
3. <http://www.newreferat.com/ref-32857-8.html>