

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Зимние виды спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.05_2020_350-ЗФ.plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
История и Право

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 304
часов на контроль 11,55

Виды контроля на курсах:
зачеты 1, 2, 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	4	4	4	4	4	12	12
Контроль	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,45	0,45
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	12	12
Контактная работа	4,15	4,15	4,15	4,15	4,15	4,15	12,45	12,45
Сам. работа	98	98	98	98	108	108	304	304
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85	3,85	3,85	11,55	11,55
Итого	106	106	106	106	116	116	328	328

Программу составил(и):

ассистент, Талпа К В



Рабочая программа дисциплины

Зимние виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров П.Я.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний и умений в области зимних видов спорта.
1.2	<i>Задачи:</i> - изучение студентами истории возникновения лыжного и конькобежного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения; - овладение техникой основных способов передвижения на лыжах и коньках, прикладных упражнений;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Легкая атлетика
2.2.2	Общая физическая подготовка
2.2.3	Спортивные и подвижные игры
2.2.4	Физкультурно-спортивное совершенствование

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни	
ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Место и значение лыжного и конькобежного спорта в системе физического воспитания						
1.1	Место и значение лыжного и конькобежного спорта в системе физического воспитания /Ср/	1	50		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Место и значение лыжного и конькобежного спорта в системе физического воспитания /Ср/	2	50		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.3	Место и значение лыжного и конькобежного спорта в системе физического воспитания /Ср/	3	58			0	
	Раздел 2. История развития лыжного и конькобежного спорта						
2.1	История развития лыжного и конькобежного спорта /Ср/	1	48		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.2	История развития лыжного и конькобежного спорта /Ср/	2	48		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

2.3	История развития лыжного и конькобежного спорта /Ср/	3	50			0	
	Раздел 3. Совершенствование техники лыжных ходов						
3.1	Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	
	Раздел 4. Промежуточная аттестация (зачёт)						
4.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	2	3,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
4.2	Контактная работа /КСРАТТ/	2	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
	Раздел 5. Совершенствование техники передвижения на коньках						
5.1	Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.2	Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/	3	4			0	
	Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)						
6.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
6.2	Контактная работа /КСРАТТ/	3	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
	Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт)						
7.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	3,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
7.2	Контактная работа /КСРАТТ/	1	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура».

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;

- Б) до 12 и после 16 часов дня;
В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
Г) с 10 до 14 часов.
6. К циклическим видам спорта относятся :
- А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.
7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
- А) 1516 год в Германии;
Б) 1850 год в Англии;
В) 1896 год в Греции;
Г) 1869 год во Франции.
8. Главной причиной нарушения осанки является:
- А) малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
В) привычка носить сумку на одном плече;
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.
9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
Б) Иван Поддубный (борьба);
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- А) календарь соревнований;
Б) положение о соревнованиях;
В) правила соревнований;
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
- А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях «на гибкость»;
В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
- А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
- А) скоростной спуск;
Б) конькобежный спринт;
В) фристайл;
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?
- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
- А) растяжение;
Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А) 6-ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километра;

Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

42 км 195 м;

Б) 32 км 195 м;

50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

Гренобль (Франция);

Б) Токио (Япония);

Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

А) Упражнения «на выносливость».

Б) Упражнения «на внимание».

В) Дыхательные упражнения.

Г) Силовые упражнения.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются.

А) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;

В) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

А) 60-80;

Б) 70-90;

В) 75-85;

Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранный вариант впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

27. Временное снижение работоспособности принято называть:

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

5.2. Темы письменных работ	
1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы. 2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. 3. Лыжный спорт в России и мире. 4. Значение лыж и жизни народов Севера. 5. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. 6. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. 7. Популярность лыжных гонок в России. 8. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. 9. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. 10. Значение лыжных мазей. 11. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. 12. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. 13. Краткая характеристика техники лыжных ходов. 14. Соревнования по лыжным гонкам. 15. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. 16. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. 17. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. 18. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. 19. Развитие конькобежного спорта в Российской Федерации и за рубежом 20. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов конькобежцев 21. Психологическая подготовка спортсменов конькобежцев 22. Конькобежный спорт в России 23. Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек. 24. Влияние занятий конькобежным спортом на организм. 25. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма. 26. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта. 27. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций	
Фонд оценочных средств	
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ахметов А.М.	Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016
Л1.2	Луценко С. А., Михайлов А. В., Тухто [и др.] С. В., Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Махов С.Ю.	Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016
Л2.2	Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В.	Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2016
Л2.3		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №28	Саратов: Вузовское образование, 2019
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	7-Zip		
6.3.1.2			
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC		

6.3.1.4	
6.3.1.5	CDBurnerXP
6.3.1.6	Far Manager
6.3.1.7	Firefox
6.3.1.8	Foxit Reader
6.3.1.9	Google Chrome
6.3.1.10	Internet Explorer
6.3.1.11	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.12	MS Office
6.3.1.13	MS Windows
6.3.1.14	Paint.NET
6.3.1.15	VLC media player
6.3.1.16	XnView
6.3.1.17	Яндекс.Браузер
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

модулирующее занятие

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для проведения занятий используется лыжная база и каток, оснащенные следующим оборудованием: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, станок для обработки лыж, лыжные смазки, коньки, устройство для заточки коньков.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ СТУДЕНТАМ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Приступая к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Зимние виды спорта», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ.

В ходе практического занятия внимательно слушайте своего преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в выполнении техники передвижения на лыжах, коньках и в целом физической подготовке.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При подготовке к практическим занятиям обратите внимание на форму одежды: она должна соответствовать погодным условиям, о которых преподаватель рассказывает на первых занятиях.