

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	40.03.01_2021_1031-ОЗФ.plx 40.03.01 Юриспруденция Уголовно-правовой
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2, 3, 4
аудиторные занятия	12	
самостоятельная работа	289	
часов на контроль	26,55	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		Неделя		Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лабораторные	4	4					4	4
Практические			4	4	4	4	8	8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	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	97	97	97	97	95	95	289	289
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85	26,55	26,55
Итого	110	110	110	110	108	108	328	328

Программу составил(и):

доцент, Дерешев Р.В.



Рабочая программа дисциплины

Зимние виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

утвержденного учёным советом вуза от 10.06.2021 протокол № 7.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10.06.2021 протокол № 10

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 кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 12 мая 2022 г. № 9
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от _____ 2023 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от _____ 2024 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2025 г. № ____
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

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 соблюдает нормы здорового образа жизни	
<p>знать: основы физической подготовки и медицины уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и медицы и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
<p>знать: основы физической физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий уметь: Использовать основы физической культуры для реализации конкретной профессиональной деятельности владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и здоровьесберегающих технологий</p>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	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/	2	57	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 2. История развития лыжного и конькобежного спорта						
2.1	История развития лыжного и конькобежного спорта /Ср/	3	60	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 3. Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, инвентарь для конькобежного спорта, лыжные мази, оборудование						

3.1	Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, инвентарь для конькобежного спорта, лыжные мази, оборудование /Ср/	4	61	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, инвентарь для конькобежного спорта, лыжные мази, оборудование /Лаб/	2	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
Раздел 4. Основы техники передвижения на лыжах							
4.1	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	3	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
4.2	Основы техники передвижения на лыжах /Ср/	2	40	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
4.3	Основы техники передвижения на лыжах /Ср/	3	7	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)							
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	2	8,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
5.2	Контактная работа /КСРАТТ/	2	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
Раздел 6. Основы техники передвижения на коньках.							
6.1	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	4	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
6.2	Основы техники передвижения на коньках. /Ср/	3	30	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
6.3	Основы техники передвижения на коньках. /Ср/	4	34	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1	0	
Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт)							
7.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	4	8,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
7.2	Контактная работа /КСРАТТ/	4	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт)							
8.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	8,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
8.2	Контактная работа /КСРАТТ/	3	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) укреплении 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 километров;
 - Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- А) 42 км 195 м;
 - Б) 32 км 195 м;
 - В) 50 км 195 м;
 - Г) 45 км 195 м.
20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?
- А) Гренобль (Франция);
 - Б) Токио (Япония);
 - В) 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..

Темы рефератов	
<ol style="list-style-type: none"> 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	Эл. адрес
Л1.1	Ахметов А.М.	Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/64631.html
Л1.2	Платонов В.Н.	Лыжный спорт: учебно-методическое пособие	Барнаул: Алтайская гос. пед. акад., 2012	https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/3595/read.php
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Махов С.Ю.	Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016	http://www.iprbookshop.ru/65710.html
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Google Chrome			
6.3.1.2	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.3	MS Office			
6.3.1.4	MS WINDOWS			
6.3.1.5	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
6.3.2.3	КонсультантПлюс
6.3.2.4	Гарант

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	моделирующее занятие	
--	----------------------	--

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
-----------------	------------	--------------------

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

Приступая к изучению дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Подготавливая реферат, обращаться за методической помощью к преподавателю.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавать ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.

Самостоятельная работа может выполняться студентом в читальном зале библиотеки, в учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Организация самостоятельной работы студента должна предусматривать контролируемый доступ к базам данных, к ресурсу Интернет. Обязательно предусматриваются получение студентом консультации, контроль и помощь со стороны преподавателя. В самостоятельную работу входит составление комплекса различных обще - развивающих упражнений.

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

- При подготовке и написанию реферата необходимо воспользоваться методическими рекомендациями.
- При подготовке к индивидуальным беседам по темам «Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование», «Спортивные сооружения, лыжные мази» следует ответить на вопросы:
 - Инвентарь в лыжном спорте, основные способы хранения и ухода за ним.
 - Виды спортивных сооружений для лыжного спорта.
 - Типы лыжных мазей.
 - Факторы, влияющие на подбор лыжных мазей .
- При составлении Положения о соревнованиях необходимо использовать методические рекомендации по составлению положения о соревнованиях.

Приступая к изучению дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к лабораторным занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.

Рекомендации по выполнению практических занятий: владеть техникой классических и коньковых лыжных ходов и тактической применения их на дистанции, а также техникой подъемов, спусков и поворотов. Владеть методикой смазки лыж и подготовки их к соревнованиям.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект урока по лыжной подготовке, разработать учебно- тренировочную программу по лыжной подготовке, организовать соревнования по лыжным гонкам).