МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет» (ФГБОУ ВО 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 39.03.01_2017_847.plx
39.03.01 Социология
Социология управления

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 302
самостоятельная работа 26

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 3, 4, 5, 6, 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	16 2/6		20 4/6		14 5/6		20		17 4/6		18 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	30	30	68	68	66	66	66	66	40	40	302	302
Итого ауд.	32	32	30	30	68	68	66	66	66	66	40	40	302	302
Контактная работа	32	32	30	30	68	68	66	66	66	66	40	40	302	302
Сам. работа											26	26	26	26
Итого	32	32	30	30	68	68	66	66	66	66	66	66	328	328

Программу составил(и):
ст.преподаватель, Попов ИН

Рабочая программа дисциплины
Зимние виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 39.03.01 СОЦИОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.11.2015г. №1328)

составлена на основании учебного плана:
39.03.01 Социология
утвержденного учёным советом вуза от 22.12.2016 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.06.2017 протокол № 3

Зав. кафедрой Захаров П.Я.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2017-2018 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2017 г. № __
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14 июня 2018 г. № 11
Зав. кафедрой Захаров П.Я.
П.З.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 13 июня 2019 г. № 11
Зав. кафедрой Захаров П.Я.
П.З.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2020 г. № __
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* формирование систематизированных знаний и умений в области зимних видов спорта.
1.2	*Задачи:* - 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	
2.1.2	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)
ОК-8:Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:
- историю развития лыжного и конькобежного спорта, а также рассматривать эти виды, как виды имеющие оздоровительное и прикладное значение; - основы техники передвижения на лыжах и коньках, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах и коньках;
Уметь:
- подобрать и подготовить лыжный и конькобежный инвентарь; - передвигаться на лыжах и коньках различными ходами; - преодолевать дистанции на лыжах и коньках в рамках контрольных нормативов;
Владеть:
практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплин лыжный спорт и конькобежный спорт;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	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/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. История развития лыжного и конькобежного спорта						
2.1	История развития лыжного и конькобежного спорта /Ср/	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах						
3.1	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	1	32	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	2	22	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.3	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	3	58	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	4	56	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.5	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	5	56	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.6	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Основы техники передвижения на коньках.						
4.1	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	5	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.5	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	6	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

вые 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 самостраховки, 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 придают 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 километров;
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 начнется 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. Подобранное слово 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	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	Татарова С.Ю., Татаров В.Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие	Москва: Научный консультант, 2017	http://www.iprbookshop.ru/75150.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В.	Обучение классическим лыжным ходам: учебно- методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2016	http://www.iprbookshop.ru/55561.html
Л2.2		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №28	Саратов: Вузовское образование, 2019	http://www.iprbookshop.ru/87545.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.8	Google Chrome
6.3.1.9	Internet Explorer/ Edge
6.3.1.10	MS Office
6.3.1.11	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
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	
	тестирование	
	реферат	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
007 А1	Зал для занятий специальной медицинской группы, Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	Рабочее место преподавателя. Фитболы, степ-доска, бодибар
9 А2	Зал для занятий специальной медицинской группы. Учебная аудитория для занятий специальной медицинской группы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	Рабочее место преподавателя. Гантели, коврик гимнастический, медбол 3 кг, медицинбол - 3 кг, мяч гимнастический , степ-доска, утяжелитель 2 кг., штанга, эспандер, бодибар 2 кг., бодибар 3 кг, бодибар 6 кг
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

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

Приступая к изучению дисциплины «Зимние виды спорта», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ.

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.