

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	39.03.01_2025_845.plx 39.03.01 Социология Социальная и правовая экспертиза		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	304		
самостоятельная работа	24		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	18		17 1/6		16 1/6		16 2/6		15 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Сам. работа									24	24	24	24
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Талпа Кирилл Васильевич

Рабочая программа дисциплины

Зимние виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.01 Социология (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 75)

составлена на основании учебного плана:

39.03.01 Социология

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2025 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10.04.2025 протокол № 8

Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

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.03
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	Общая физическая подготовка
2.2.2	

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: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

знает:

- 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;

умеет:

- подобрать и подготовить лыжный и конькобежный инвентарь;

- передвигаться на лыжах и коньках различными ходами.

ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

знает: основные этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах и коньках;

умеет: преодолевать дистанции на лыжах и коньках в рамках контрольных нормативов;

владеет: 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. Основы техники передвижения на лыжах						

1.1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Место и значение лыжного спорта в допризывной и физической подготовке юношей. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика. История развития лыжного спорта. Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен и до 1917 года. Состояние лыжного спорта в стране в период 1917-1932 гг. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и военной интервенции. Роль всеобщего в развитии лыжного спорта. Массовое развитие лыжного спорта в период 1932-1941 гг. Комсомольские и профсоюзные кроссы, массовые соревнования в дальние переходы. Лыжный спорт в период Великой Отечественной войны. Участие лыжников в военных действиях. Развитие лыжного спорта в послевоенные годы. Массовый характер лыжного спорта и рост спортивно-технического мастерства лыжников. Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, олимпийских играх. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах. Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях. Развитие детского лыжного спорта в стране. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом. /Ср/	6	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
-----	---	---	----	------------------------	--------------------------	---	--

1.2	Освоение стойки лыжника (многократное выполнение стойки лыжника на месте). Изучение работы ног и рук (ходьба на лыжах ступающим шагом; передвижение на лыжах скользящим шагом). Совершенствование в передвижении попеременным двухшажным ходом (передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне; передвижение попеременным двухшажным ходом по пересеченной местности). Одновременный бесшажный ход (имитация бесшажного хода на месте; передвижение бесшажным ходом). Одновременный двухшажный ход (имитация двухшажного хода; выполнение двухшажного хода под счет). Одновременный одношажный ход (имитация одношажного хода; выполнение одношажного хода под счет; выполнение одношажного хода без счета). Изучение подводящих упражнений к отталкиванию скользящим упором (поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами; то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела) /Пр/	2	34	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу
-----	--	---	----	------------------------	--------------------------	---	---

1.3	Одновременный бесшажный ход (передвижение бесшажным ходом в различных условиях: ровные отрезки лыжни, движение под уклон, преодоление обледенелых участков и др. и с различной скоростью). Одновременный двухшажный ход (передвижение двухшажным ходом на разнохарактерной местности при различных условиях снежного покрова и скольжения). Одновременный одношажный ход (передвижение одношажным ходом на разнохарактерной местности при различных условиях снежного покрова). Одновременный одношажный ход (имитация одношажного хода; выполнение одношажного хода под счет; выполнение одношажного хода без счета). Переходы с хода на ход (выполнение имитационных упражнений; многократное выполнение различных переходов с попеременного хода на одновременный и обратно). Изучение подводящих упражнений к отталкиванию скользящим упором (преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра; активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось; то же с выполнением поворота переступанием к склону; выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы). Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. /Пр/	3	34	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу
-----	--	---	----	------------------------	--------------------------	---	---

1.4	Одновременный одношажный ход (передвижение одношажным ходом на разнохарактерной местности при различных условиях снежного покрова). Переходы с хода на ход (многократное выполнение различных переходов с попеременного хода на одновременный и обратно). Упражнения для овладения одноопорным скольжением (короткие скользящие шаги без работы руками; махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками; то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую; удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни; скользящие шаги руки за спиной с акцентом на подседание и отталкивание ног; попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами). Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». /Пр/	4	34	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу
1.5	Коньковый ход без отталкивания руками. Одновременный двухшажный коньковый ход (имитация и выполнение одновременного двухшажного конькового хода по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже; то же при движении под уклон 2—3°; то же слитно; то же на равнине, на пологом подъеме; передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на подъемах различной длины и крутизны и с разной скоростью). Одновременный одношажный коньковый ход (имитация и выполнение этого хода по разделениям на два счета; то же при движении под уклон 2—3°; то же слитно; то же на равнине, на пологом подъеме; передвижение одновременным одношажным коньковым ходом на равнине и на подъемах различного профиля и с разной скоростью; то же с применением одновременного двухшажного конькового хода). Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. /Пр/	5	34	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу

1.6	Попеременный коньковый ход (имитация и выполнение этого хода по разделением на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на угол 16—24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в сторону на 16—24°, правая (левая) рука вынесена вперед, левая (правая) сзади, туловище наклонено вперед; то же при движении по равнине; то же слитно; то же на пологих подъемах; преодоление подъема крутизной 8—12° «елочкой» с попеременной работой рук; передвижение попеременным коньковым ходом в подъемы различной крутизны; то же с чередованием этого хода и одновременного двухшажного и одношажного коньковых ходов) /Пр/	6	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу
	Раздел 2. Основы техники скоростного бега на коньках						
2.1	Краткая история конькобежного спорта. История создания коньков. Зарождение конькобежного спорта в мире. Место конькобежного спорта в Российской системе физического воспитания и в Единой российской спортивной классификации. Краткая история развития и современное состояние конькобежного спорта. Место и значение конькобежного спорта в системе физического воспитания. Место и значение конькобежного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Место и значение конькобежного спорта в допризывной и физической подготовке юношей. Виды конькобежного спорта, их краткая характеристика /Ср/	6	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Скольжение на двух коньках (повороты на месте; повороты кругом на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах (в приседе), руки вперед; скольжение на одном коньке по дуге вперед - наружу; движение спиной вперед по прямой и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны; повороты кругом в движении). Скольжению на плоскости полоза. торможение (торможение переступанием; торможение полу плугом правым коньком; то же левым коньком). /Пр/	2	32	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу

2.3	Движение по прямой (скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей; скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной; скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками)). Движение по кривой (скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конек на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела; то же на правом коньке; ходьба приставным шагом в одну и в другую сторону). Техника финиширования. /Пр/	3	32	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу
2.4	Движение по прямой (скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища); скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед). Движение по кривой (ходьба скрестным шагом влево, левый конек направлять носком вправо; со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой все увеличивающегося радиуса (по спирали), отталкиваясь скользящим вперед коньком; то же в другую сторону). Движение по кругу. Перебежка. Торможение (торможение плугом; торможение двумя коньками с поворотом в сторону). Тактика бега на различные дистанции. /Пр/	4	32	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу
2.5	Движение по прямой (скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз; то же, что и предыдущее упражнение, но руки за спиной; скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз; то же, но руки за спиной). Движение по кривой (прохождение поворотов перебежкой в обе стороны). Торможение (торможение наружным ребром правого конька). /Пр/	5	32	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической подготовленности, соответствующие разделу
2.6	Игры на льду (пружинка; неваляшка; ласточка; цапля; ёлочка; воротца; шаги -великаны; змейка; поезд; фонарики; волчок; космонавты; карусели). /Пр/	6	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Зимние виды спорта».

Фонд оценочных средств включает: примерный перечень оценочных средств, комплект тестовых заданий по физической подготовленности для юношей и девушек, комплект тестовых заданий по теоретической подготовленности по дисциплине «Зимние виды спорта», примерная тематика рефератов.

Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Зимние виды спорта»

Проверка и оценка результатов выполнения задания.

Оценка «зачтено» ставится в случае успешного освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на

данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений. Оценка «не зачтено» ставится в случае не освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий программы, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство комплекс тестовых заданий по теоретической подготовленности «Зимние виды спорта»

1. В каком городе проходили Зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- А) в Саратове
- Б) в Сочи
- В) в Самаре

2. Относится ли фигурное катание к олимпийским видам спорта:

- А) да
- Б) нет

3. Какие виды спорта относятся к лыжному спорту:

- А) бадминтон
- Б) катание на санях
- В) биатлон
- Г) фигурное катание

4. Какие виды спорта относятся к спорту на льду:

- А) биатлон
- Б) кёрлинг
- В) сноубординг
- Г) фристайл

5. Нужны ли лыжные палки при прыжках с трамплина:

- А) нет
- Б) да

6. мировой рекорд при скоростном спуске на лыжах

- А) больше 250 км/ч
- Б) меньше 250 км/ч

7. Что такое горнолыжный спорт:

- А) спуск с гор на санях
 - Б) спуск с гор пешком
 - В) спуск с гор на обычных лыжах
 - Г) спуск с гор на специальных лыжах
8. Какое название имеют сани в бобслее?
- А) орех
 - Б) горох
 - В) бобы
 - Г) скорлупа

9. На какие две группы делятся зимние виды спорта:

- А) лыжный спорт и катание на санях
- Б) лыжный спорт и коньки
- В) лыжный спорт и санный, коньковый спорт

10. Что такое бобслей?

- А) спуск со снежных гор на специальных лыжах
- Б) спуск с гор на специальных коньках
- В) спуск со снежных трасс на санях
- Г) спуск по специально оборудованным ледяным трассам на управляемых санях

ключ к ответам 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а, 6-а, 7-г, 8-в, 9-в, 10-г.

Зачтено если студент выполнил 60 % и более заданий

Не зачтено если студент выполнил 59 % и менее заданий

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство тематика для реферата:

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.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,
- оценка «незачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету:

1. Основные способы передвижения на лыжах.
2. Влияние рельефа местности на способы передвижения лыжника.
3. Техника попеременного двухшажного хода.
4. Техника одновременного одношажного хода.
5. Подбор лыж и лыжных палок.
6. Нанесение парафина и лыжных мазей.
7. Осуществление поворота налево и направо на месте.
8. Осуществление поворота кругом на месте.
9. Техника подъема лыжника на склон.
10. Техника спуска лыжника с горы.
11. Подъем лесенкой.
12. Подъем полукочкой.
13. Подъем елочкой.
14. Техника поворотов при спусках на лыжах.
15. Стойки лыжника при спуске.
16. Техника поворота на лыжах переступанием.
17. Техника поворота плужением.
18. Основные типы коньков и их устройство.
19. Какими видами спорта занимаются на коньках.
20. Особенности техники бега на отдельные дистанции.
21. Как построен шаг конькобежца, что называется ритмом шага.
22. Предупреждение травматизма при занятиях на коньках.

«зачтено», повышенный уровень 90-100%. Вопрос раскрыт полностью. При ответе использованы самые современные научные данные, приводятся примеры, поясняющие суть вопроса. Изложение вопроса происходит научным языком с применением терминов изученной дисциплины.

«зачтено», пороговый уровень 75-89%. Вопрос раскрыт полностью, но при ответе допущены неточности. При ответе использованы общезвестные научные данные и примеры, поясняющие суть вопроса. владеет терминологией дисциплины, но не использует её при изложении вопроса.

«зачтено», пороговый уровень 60-74%. Вопрос раскрыт частично, наблюдаются затруднения в приведении примеров для пояснения сути вопроса. Наблюдается путаница в расшифровке терминов дисциплины.

«не зачтено», уровень не сформирован менее 60% На вопрос не дано ответа либо дан неверный ответ.

Испытывает затруднения в приведении примеров для отражения сути вопроса, не владеет терминологией дисциплины.

Оценочное средство сдачи нормативов физической подготовленности по дисциплине «Зимние виды спорта»

юноши

Тесты, Результат	1 курс	2 курс	3 курс				
	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем		
1. Посещаемость (%)			100	100	100	100	100
2. Бег 3000 м (мин, сек)		13.30	13:00	13:00	13:0 0	13:00	

3.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг									
собств. вес св. 80 кг			10	10	12	12	12		
8	8	9	9	10					
4.Прыжки в длину с места (см),				220					
220	230	230	230						
5.Отжимание от пола (кол-во раз)				30	30	35	35	35	
6. бег на лыжах 5 км			30 мин	25 мин	23 мин				
девушки									
Тесты, результат		1 курс	2 курс	3 курс					
		2сем.	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем			
1. Посещаемость (%)				100	100	100	100	100	
2.Бег 2000 м (мин, сек)			11.00						
11:00	10:30	10:30	10:30						
3.Отжимание от пола (кол-во раз)				12	12	14	14	15	
4.Прыжки в длину с места (см)									
170		175	180	180	180				
5. бег на лыжах 3 км		21мин	20мин	19мин					
Критерии оценки:									
Зачтено	Студент выполняет предложенные нормативы								
Не зачтено	Студент не выполняет предложенные нормативы								

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	Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М.	Лыжная подготовка студентов в ВУЗе: учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет ; ЭБС АСВ, 2015	https://www.iprbookshop.ru/68255.html
Л1.2	Туренков А. Н.	Конькобежный спорт: электронное учебное пособие	Кемерово: КемГУ, 2015	https://e.lanbook.com/book/80074

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Захаров П.Я.	Лыжный спорт и методика преподавания: учебное пособие по специальности Физическая культура	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=532:lyzhnyj-sport-i-metodika-prepodavaniya&catid=25:sport&Itemid=179
Л2.2		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»: приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2022 г. № 226	Саратов: Вузовское образование, 2022	https://www.iprbookshop.ru/123625.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.3	MS Windows
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	NVDA
6.3.1.6	LibreOffice
6.3.1.7	РЕД ОС

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

	тестирование	
--	--------------	--

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
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
318 A1	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
207 A4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ**

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.

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.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.

Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутривстраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника:

Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.