

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	44.03.01_2018_268-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование География		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах:	
в том числе:		зачеты 2, 3, 1	
аудиторные занятия	12		
самостоятельная работа	316		

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
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	12	12
Контактная работа	4	4	4	4	4	4	12	12
Сам. работа	104	104	104	104	108	108	316	316
Итого	108	108	108	108	112	112	328	328

Программу составил(и):

Дерешев Роман Викторович



Рабочая программа дисциплины

Зимние виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 04.12.2015 г. № 1426)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2017 протокол № 13.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.06.2018 протокол № 11

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



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 06 2018 г. № 11
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



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**

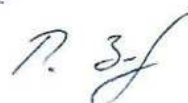
Протокол от 13 06 2019 г. № 11
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



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 11 06 2020 г. № 10
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



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 Павел Яковлевич

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	Спортивные и подвижные игры
2.2.2	Физкультурно-спортивное совершенствование
2.2.3	Общая физическая подготовка
2.2.4	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8:готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
Знать:	
научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни.	
Уметь:	
использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
Владеть:	
Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и 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 спорта в системе физического воспитания						
1.1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.2	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5	0	
	Раздел 2. Место и значение конькобежного спорта в системе физического воспитания						
2.1	Место и значение конькобежного спорта в системе физического воспитания /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5	0	

2.2	Место и значение конькобежного спорта в системе физического воспитания /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	0	
	Раздел 3. История развития лыжного спорта						
3.1	История развития лыжного спорта /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5	0	
	Раздел 4. Краткая история конькобежного спорта						
4.1	Краткая история конькобежного спорта /Ср/	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5	0	
	Раздел 5. Лыжные гонки						
5.1	Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	0	
5.2	Совершенствование техники лыжных ходов /Ср/	3	54	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	0	
5.3	Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	0	
5.4	Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5	0	
5.5	Совершенствование техники лыжных ходов /Ср/	1	48		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5	0	
5.6	Совершенствование техники лыжных ходов /Ср/	2	46		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	0	
	Раздел 6. конькобежный спорт						

6.1	Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	0	
6.2	Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	0	
6.3	Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5	0	
6.4	Совершенствование техники передвижения на коньках /Ср/	1	40		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5	0	
6.5	Совершенствование техники передвижения на коньках /Ср/	2	50		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	0	
6.6	Совершенствование техники передвижения на коньках /Ср/	3	54		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6	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, обернуть 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?

- 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.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранные слова 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
<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	Фискалов В.Д.	Спорт и система подготовки спортсменов: учебник	Москва: Советский спорт, 2010	http://www.iprbookshop.ru/16832.html
Л1.2	Ахметов А.М.	Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/64631.html
Л1.3	Платонов В.Н.	Лыжный спорт: учебно-методическое пособие	Барнаул: Алтайская гос. пед. акад., 2012	https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3595/read.php
Л1.4	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	http://www.iprbookshop.ru/75608.html
Л1.5	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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.6	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть [и др.] В.Я., Барчуков И.С., Кикоть В.Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России	Москва: ЮНИТИ- ДАНА, 2017	http://www.iprbookshop.ru/81709.html
Л1.7	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	http://www.iprbookshop.ru/29969.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Лукияненко В.П.	Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография	Москва: Советский спорт, 2008	
Л2.2	Махов С.Ю.	Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016	http://www.iprbookshop.ru/65710.html
Л2.3	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть [и др.] В.Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов	Москва: ЮНИТИ- ДАНА, 2015	http://www.iprbookshop.ru/52588.html
Л2.4	Зангиева М.Ж.	Рабочая тетрадь по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»: учебно-методическое пособие	Владикавказ: Северо- Осетинский государственный педагогический институт, 2016	http://www.iprbookshop.ru/64551.html
Л2.5	Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В.	Обучение классическим лыжным ходам: учебно- методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2016	http://www.iprbookshop.ru/55561.html
Л2.6		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

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Moodle
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

дискуссия	
-----------	--

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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
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
215 A1	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	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры с доступом в Интернет

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

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.

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

Методические рекомендации для студентам по подготовке рефератов

Реферат - краткое изложение содержания книги, статьи и т.п., представленное в виде текста. Тема реферата выбирается студентом самостоятельно из заданного перечня тем рефератов или предлагается студентом по согласованию с преподавателем. Реферат должен включать титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список использованной литературы и приложения (если имеется). Титульный лист включает в себя необходимую информацию об авторе: название учебного заведения, факультета, тему реферата, ФИО автора, номер группы, данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования. В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. 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 вопроса. После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы. В этом случае приводится ссылка на цитируемый источник, состоящая из фамилии автора и года издания, например (Петров, 2010). В заключении приводятся выводы, раскрывающие поставленные во введении задачи. При работе над рефератом необходимо использовать не менее трех публикаций. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Объем реферата должен быть не менее 12 и не более 30 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее - 2, правое - 1,5, левое - 3 см. Шрифт - 14. Абзацный отступ - 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй - оглавление.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты - это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. Тест может быть использован при изучении и после полного прохождения курса, а также выявить уровень подготовленности к изучению дисциплины. Для контроля выбраны разделы, отражающие основные разделы курса.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.);

- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) при встрече с чрезвычайно трудным вопросом, не тратить много времени на него, а вернуться к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Изучение дисциплины завершается сдачей зачёта. Он является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы.

Литература для подготовки к зачёту рекомендуется преподавателем либо указана в рабочей программе.

Основным источником подготовки к зачёту является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к зачёту студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

По окончании ответа экзаменатор может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам студенту дается 20 минут.