

# 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	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>		
Учебный план	40.03.01_2020_1010.plx 40.03.01 Юриспруденция Уголовно-правовой		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2, 3, 4, 5, 6	
аудиторные занятия	304		
самостоятельная работа	24		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	21 1/6		15 1/6		18 3/6		14 5/6		16 5/6			
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, Попов ИИ



Рабочая программа дисциплины

**Зимние виды спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 01.12.2016 г. № 1511)

составлена на основании учебного плана;

40.03.01 Юриспруденция

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



---

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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Легкая атлетика
2.1.2	Общая физическая подготовка
2.1.3	Спортивные и подвижные игры
2.1.4	Физкультурно-спортивное совершенствование
2.1.5	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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)	
<b>ОК-8:</b>	<b>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>Знать:</b>	- 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;
<b>Уметь:</b>	- подобрать и подготовить лыжный и конькобежный инвентарь; - передвигаться на лыжах и коньках различными ходами; - преодолевать дистанции на лыжах и коньках в рамках контрольных нормативов;
<b>Владеть:</b>	- 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	Компетенции	Литература	Инте пркт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Место и значение лыжного и конькобежного спорта в системе физического воспитания</b>						
1.1	Место и значение лыжного и конькобежного спорта в системе физического воспитания /Ср/	6	8	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. История развития лыжного и конькобежного спорта</b>						
2.1	История развития лыжного и конькобежного спорта /Ср/	6	8	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 3. Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, инвентарь для конькобежного спорта, лыжные мази, оборудование</b>						

3.1	Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, инвентарь для конькобежного спорта, лыжные мази, оборудование /Ср/	6	8	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 4. Основы техники передвижения на лыжах</b>						
4.1	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	2	56	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	3	56	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	4	56	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	5	56	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.5	Основы техники передвижения на лыжах /Пр/	6	16	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 5. Основы техники передвижения на коньках.</b>						
5.1	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.4	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	5	10	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.5	Основы техники передвижения на коньках. /Пр/	6	24	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	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:

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?          А) Жан Жак Руссо;          Б) Хуан Антонио Самаранч;          В) Пьер де Кубертен;          Г) Ян Амос Каменский.</p> <p>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.</p> <p>25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?          А) 60-80;          Б) 70-90;          В) 75-85;          Г) 50-70.</p> <p>Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранный вариант впишите в бланке заданий.</p> <p>26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:</p> <p>27. Временное снижение работоспособности принято называть:</p> <p>28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:</p> <p>29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:</p> <p>30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:</p>
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
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
<b>Фонд оценочных средств</b>
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64631.html">http://www.iprbookshop.ru/64631.html</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55561.html">http://www.iprbookshop.ru/55561.html</a>
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87545.html">http://www.iprbookshop.ru/87545.html</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
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			
6.3.1.6	7-Zip			
6.3.1.7				
6.3.1.8	CDBurnerXP			



6.3.1.9	Far Manager
6.3.1.10	Firefox
6.3.1.11	Foxit Reader
6.3.1.12	VLC media player
6.3.1.13	1С: Предприятие 8 Комплект для обучения
6.3.1.14	ArcView GIS
6.3.1.15	Audacity
6.3.1.16	Audit Expert
6.3.1.17	Business Studio
6.3.1.18	Deductor Academic
6.3.1.19	Dev-C++
6.3.1.20	Dia
6.3.1.21	Free Pascal
6.3.1.22	GIMP
6.3.1.23	Inkscape
6.3.1.24	LibreOffice
6.3.1.25	Moodle
6.3.1.26	MS Access
6.3.1.27	MS Visio
6.3.1.28	Visual Studio
6.3.1.29	NVDA
6.3.1.30	Oracle VM VirtualBox
6.3.1.31	Cisco Packet Tracer Student
6.3.1.32	Project Expert
6.3.1.33	Python
6.3.1.34	QGIS
6.3.1.35	Quick Sales Free
6.3.1.36	Ramus Educational
6.3.1.37	Налогоплательщик ЮЛ

6.3.1.38	MS Windows
6.3.1.39	1С: Налогоплательщик
6.3.1.40	1С: Предприятие 8. Управление микрофинансовой организацией и кредитным потребительским кооперативом ПРОФ
6.3.1.41	1С: Управление нашей фирмой
6.3.1.42	2ГИС
6.3.1.43	КонсультантПлюс
6.3.1.44	ГАРАНТ
6.3.1.45	Gephi
6.3.1.46	Stamina
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
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
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 аттестации	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 аттестации	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

319 А2	Компьютерный класс. Лаборатория региональной экономики. 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	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, интерактивная доска с проектором, подключение к сети интернет
--------	---	--

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ СТУДЕНТАМ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Приступая к изучению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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.

Студенты, 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.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

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.  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности  
РЕФЕРАТ  
(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.  
Иванов Иван Иванович  
Научный руководитель:  
ст. преподаватель  
Петров П.П.

Горно-Алтайск 20\_\_

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.

Внутристраничный 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.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

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

1. При подготовке и написанию реферата необходимо воспользоваться методическими рекомендациями.
2. При подготовке к индивидуальным беседам по темам «Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование», «Спортивные сооружения, лыжные мази» следует ответить на вопросы:

А. Инвентарь в лыжном спорте, основные способы хранения и ухода за ним.

Б. Виды спортивных сооружений для лыжного спорта.

В. Типы лыжных мазей.

Г. Факторы, влияющие на подбор лыжных мазей .

3. 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).