МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ (ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Лыжная подготовка с методикой преподавания

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **Бакалавр** 44.03.01 Педагогическое образование - Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины

J9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	62	зачеты 2
самостоятельная работа	81,85	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,48	
часов на контроль	35,67	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		Итого	
Недель	18 4/6		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			10	10	10	10
Лабораторные	32	32	20	20	52	52
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены			0,33	0,33	0,33	0,33
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15			0,15	0,15
В том числе в форме практ.подготовки	22	22	12	12	34	34
Итого ауд.	32	32	30	30	62	62
Контактная работа	32,15	32,15	30,33	30,33	62,48	62,48
Сам. работа	39,85	39,85	42	42	81,85	81,85

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BE888A562437DD0D6A077C2C7EE44514
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.06.2024 до 10.09.2025

Программу составил(и):
ст. преподаватель, Логинов Денис Васильевич
ст. преподаватель, Муравьева Ольга Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Лыжная подготовка с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
J9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Протокол от 08.05.2024 г. № 6

Зав. кафедрой ст. преподаватель, Логинов Денис Васильевич

Председатель НМСС(С)
15.05. 2024 г. № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
создание у студентов целостного представления о лыжном спорте, как о национальном, наиболее доступном, массовом и высокоэффективном средстве оздоровления, физическом и нравственном совершенствовании, а также овладение техникой передвижения на гоночных лыжах и методикой обучения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.09
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Теория и методика физического воспитания
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Методика преподавания предмета «Физическая культура"

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
УК-7.2: 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	
Знать:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на пороговом уровне
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне
Уровень 3	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне
Уровень 3	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	

ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне
ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	
Знать:	
Уровень 1	Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне
Уровень 3	Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне
Уровень 2	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне
Уровень 3	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне
Уровень 2	Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне
Уровень 3	Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интеракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. История лыжного							
1.1	Возникновение и развитие лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. /Лек/	3	1	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Доклад
1.2	Лыжный спорт в Красноярском крае /Ср/	3	8	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Эссе
	Раздел 2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом							
2.1	Инвентарь и снаряжение лыжника. Сооружения для занятий лыжным спортом. Лыжные трассы и стадионы. /Лек/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Доклад
2.2	Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази. /Лаб/	2	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовка лыж
2.3	Инвентарь и снаряжение биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца, горнолыжника, сноубордиста. /Ср/	2	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Работа с источниками
	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах							
3.1	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. /Лек/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Опрос

3.2	Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу. /Лаб/	2	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект
3.3	Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. /Ср/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Эссе
	Раздел 4. Основы обучения в лыжном спорте							
4.1	Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма. /Лек/	3	3	УК-7.2 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Контрольные вопросы
4.2	Ступающий и скользящий шаг. /Лаб/	2	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Конспект урока
4.3	Принципы и методы обучения. /Ср/	2	4,85	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Эссе
	Раздел 5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах							
5.1	Классификация способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения передвижению на лыжах. /Лек/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Контрольные вопросы
5.2	Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу. Способы перехода с хода на ход. /Лаб/	2	21	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		18	Конспект урока
5.3	Методика начального обучения передвижению на лыжах. /Ср/	2	8	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Эссе
5.4	Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Коньковый ход. /Лаб/	3	10	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		10	Конспект урока
	Раздел 6. Формы организации занятий по лыжной подготовке							
6.1	Урочная форма занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту. /Лек/	3	0,5	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Контрольные вопросы
6.2	Урочная форма занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту. /Ср/	3	5	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Эссе
	Раздел 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте							
7.1	Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков. Совершенствование способов передвижения на лыжах. /Лек/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Контрольные вопросы
7.2	Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости. /Лаб/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Конспект урока

7.3	Содержание подготовки лыжника-гонщика. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки. /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Эссе
	Раздел 8. Лыжная подготовка школе							
8.1	Организация уроков по лыжной подготовке. /Лек/	3	0,5	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Контрольные вопросы
8.2	Проведение урока по лыжной подготовке (конспект урока). /Ср/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект урока
	Раздел 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту							
9.1	Классификация соревнований. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. /Лек/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Контрольные вопросы
9.2	Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований. /Ср/	3	9	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Эссе
9.3	Сдача контрольного норматива девушки 3 км, юноши 5 км. /Лаб/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Контрольный норматив
9.4	Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. /Ср/	2	7	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Судейство соревнований
	Раздел 10. Контрольный							
10.1	Зачет /КРЗ/	2	0,15	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Контрольные вопросы зачету
10.2	Экзамен /КРЭ/	3	0,33	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Контрольные вопросы к экзамену

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тесты для проведения входного и текущего контроля

1. Запрещено прокладывать лыжные трассы в соответствии с правилами ФИС на высоте над уровнем моря более …

а) 500м

б) 1000м

в) 1500м

г) 1650м

2. Равнина на стадионе для лыжных гонок должна быть …

а) шириной не менее 25м, длиной не менее 200м

б) шириной не менее 50м, длиной не менее 250м

в) шириной не менее 75м, длиной не менее 300м

г) шириной не менее 100м, длиной не менее 350м

3. Способ торможения, который не применяется лыжниками …

а) упором

б) «плугом»

в) отскоком

г) боковым соскальзыванием

4. Выбор стойки спуска не зависит от такой задачи, как …

а) достижение максимальной скорости

б) выполнение поворотов

в) преодоление неровностей
г) снижение напряжения мышц спортсмена
5. Элемент передвижения, не относящийся к основным …
а) отталкивание лыжами
б) скольжение
в) подседание
г) подскок
6. Основой формирования двигательных навыков является …
а) система сложных условных рефлексов
б) система простых условных рефлексов
в) система сложных безусловных рефлексов
г) система простых безусловных рефлексов
7. Двигательный стереотип образуется благодаря …
а) образной памяти
б) логическому мышлению
в) двигательной памяти
г) восприятию
8. Основным требованием к подготовке учебного склона для обеспечения безопасности является …
а) укатанное снежное полотно
б) наличие у учеников теплой и мягкой одежды
в) температура воздуха -3-50 С
г) наличие глубокого снега
9. Рельеф лыжни, требующий постоянной смены ходов предъявляет высокие требования к …
а) скоростным способностям
б) силе
в) координации движений
г) выносливости
10. Показ для восприятия деталей лыжного хода следует производить …
а) в профиль с необходимой скоростью и амплитудой движений
б) стоя лицом к группе
в) с максимальной скоростью
г) в замедленном темпе
12. Элементы, из которых состоит цикл попеременного двухшажного классического хода …
а) попеременные отталкивания руками и скольжение на двух лыжах
б) одновременные отталкивания руками и один скользящий шаг
в) два скользящих шага, на каждый из которых приходится одно отталкивание разноименной рукой
г) два скользящих шага, на каждый из которых приходится одно отталкивание одноименной рукой
13. Основой техники лыжных ходов является …
а) скользящий шаг
б) наклон туловища
в) отталкивание руками
г) отталкивание ногой
14. Работа, организующаяся в детско-юношеских спортивных школах …
а) внеклассная
б) зашкольная
в) со старшеклассниками
г) внешкольная
15. Учебные, тренировочные, смешанные или контрольные уроки проводятся в зависимости от …
а) возраста занимающихся
б) поставленных задач
в) подготовленности занимающихся
г) погодных условий
16. Урок по лыжной подготовке состоит из …
а) четырех отдельных частей
б) четырех взаимосвязанных частей
в) трех отдельных частей
г) трех взаимосвязанных частей
17. Разрешать ребенку сидеть и даже лежать на снегу во время прогулки на лыжах …
а) можно при сильной усталости
б) можно, если на улице плюсовая температура
в) можно, если ему стало жарко
г) категорически запрещено
18. Для развития общей выносливости на занятиях по лыжной подготовке используется …
а) равномерный метод
б) повторный метод
в) интервальный метод
г) переменный метод
19. Возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе предварительной подготовки …
а) 9-11 лет
б) 12-16 лет

в) 17-19 лет
г) 20 лет и старше
20. Признаки, по которым классифицируют упражнения, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков …
а) по степени сходства с соревновательным упражнением только по воздействию на организм
б) по степени сходства структуры движений и характера воздействия на организм с основным соревновательным упражнением
в) по степени сходства только структуры движений с основным соревновательным упражнением
г) по степени мышечной активности с основными соревновательными упражнениями
21. Упражнения в лыжных гонках относящиеся к специально подготовительным …
а) кросс-поход, передвижение на велосипеде
б) передвижения на лыжероллерах, имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований
в) общеразвивающие упражнения, плавание, гребля, спортивные игры
г) упражнения с отягощениями
22. Упражнения в лыжных гонках относящиеся к группе общеобразовательных …
а) кросс-поход, плавание, гребля, велоезда, спортивные игры, упражнения с отягощениями, гимнастика
б) передвижения на лыжероллерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований
в) все способы передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления неровностей
г) имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах
23. Продолжительность циклического упражнения определяют …
а) количеством работы, выполненной в единицу времени
б) длиной дистанции и/или временем, затраченным на его преодоление
в) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной работы
г) максимальным количеством выполненных циклов за тренировку
24. Критерий, применяемый для оценки интенсивности физической (внешней) нагрузки лыжника-гонщика …
а) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки
б) количество повторений упражнения
в) скорость передвижения
г) расстояние, пройденное в единицу времени
25. Критерий, применяемый на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки лыжника-гонщика …
а) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки
б) расстояние, пройденное в единицу времени
в) скорость передвижения
г) частоту сердечных сокращений
26. Объем физической нагрузки оценивают …
а) по средней интенсивности всех тренировок и количеству пройденных километров
б) по количеству тренировочных дней, занятий, суммарному времени работы, количеству пройденных километров, количеству нагрузки, выполненной с использованием различных средств, методов и в разных зонах интенсивности
в) по содержанию физической, технической, а также психологической, тактической и теоретической подготовки спортсмена
г) по максимальной интенсивности всех тренировок, а также по содержанию психологической, тактической и теоретической подготовки спортсмена
27. Равномерный метод тренировки характеризуется …
а) длительным, непрерывным выполнением нагрузки с относительно постоянной интенсивностью
б) повторным выполнением нагрузки со средней интенсивностью и периодами отдыха
в) выполнением нагрузки с умеренной интенсивностью и с периодами отдыха до полного восстановления
г) непрерывным выполнением нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной
28. Свидетельствованием об овладении ступающим шагом является …
а) частые, короткие шаги на лыжах
б) сохранение равновесия при передвижении с палками
в) сохранение равновесия при передвижении без палок
г) свободные, размашистые, ритмичные шаги, координированные с движением рук
29. Самый доступный способ торможения на лыжах для детей …
а) упором
б) «плугом»
в) палками
г) боковым соскальзыванием
30. Обучение новым способам передвижения следует планировать на …
а) на конец подготовительной части урока
б) на середину основной части урока
в) на конец основной части урока
г) начало основной части урока
31. Лыжная подготовка в школьной программе включена …
а) с 1-го по 11-й класс
б) с 1-го по 4-й класс
в) с 5-го по 8-й класс
г) с 9-го по 11-й класс
32. Определение понятию «Лыжная трасса» …
а) это дистанция (в км), длина которой соответствует правилам лыжных соревнований

б) это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах
в) это лесистая зона отдыха, пригодная в зимний период для лыжных прогулок
г) это снежный склон, подготовленный для катания на лыжах
33. Определение понятию «Лыжная дистанция» …
а) это расстояние, отмеренное на лыжной трассе
б) это часть лыжной трассы с подготовленной лыжней
в) это часть местности, на которой проложена лыжня
34. г) это хорошо укатанная местность, по которой передвигаются лыжники
Ширина трассы для лыжных соревнований в классическом стиле (не менее) …
а) 3м
б) 5м
в) 8м
г) 10м
35. Ширина трассы для лыжных соревнований в свободном стиле (не менее) …
а) 4м
б) 5м
в) 8м
г) 10м
36. Документ, в котором указывают цели и задачи соревнований, порядок определения победителей и их награждение, условия приема участников, требования к заявкам …
а) «Календарь соревнований»
б) «Положение о соревнованиях»
в) «Программа соревнований»
г) протокол соревнований
37. Документ, в котором на крупных соревнованиях приводятся состав главной судейской коллегии, время и место проведения первого собрания представителей команд, расписание официальных тренировок и стартов соревнований, время и место награждения победителей, проведения открытия и закрытия соревнований …
а) «Календарь соревнований»
б) «Положение о соревнованиях»
в) «Программа соревнований»
г) протокол мандатной комиссии
38. Выбор, подготовку, измерение и разметку соревновательных дистанций обеспечивает …
а) начальник службы контроля и безопасности соревнований
б) начальник трассы
в) комендант соревнований
г) главный судья
39. Виды старта …
а) одиночный, парный, тройной, групповой
б) одиночный, парный, групповой, общий, старт преследования, открытый
в) индивидуальный, командный, массовый
г) индивидуальный, групповой, общий
40. Определение победителя в гонке преследования …
а) по сумме очков, полученных в двух гонках
б) по времени второй гонки
в) по времени первой гонки
г) побеждает спортсмен, который первый пересечет линию финиша на второй дистанции
(Эталон: г)

5.2. Темы письменных работ

Темы конспекта урока (образовательные задачи):
1. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарём и освоения со снежной средой: правила подбора лыжного инвентаря, умение обращаться с лыжным инвентарем (умение быстро одевать-снимать лыжи, палки), правила безопасности на занятиях и при транспортировке лыж.
2. Изучение общеукрепляющих, развивающих и разминочных комплексов упражнений на воздухе при подготовке к занятиям лыжной подготовкой (ОРУ на лыжах)
3. Специально-подготовительные упражнения – имитационные упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах (классический ход).
4. Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах.
5. Обучение ступающему шагу
6. Практическое опробование лыж на дистанции объем 2-3 км.
7. Совершенствование - строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
8. Обучение поворотам на месте «переступанием», «махом» и «прыжком».
9. Закрепление навыков в ходьбе на лыжах (игровые задания, игры на лыжах).
10. Школа начинающего лыжника («чувство лыж», «чувство снега» и динамическое равновесие на «скользящей опоре»). Обучение техники скользящего шага.
11. Совершенствование - повороты на месте переступанием, махом и прыжком.
12. Обучение техники скользящего шага, отталкиванию ногой.
13. Совершенствование техники скользящего шага с помощью эстафет и игровых заданий.
14. Обучение одноопорного скольжения.

15. Совершенствование техники скользящего шага, отталкиванию ногой.
16. Обучение выносу и постановке палок в попеременном двухшажном ходе.
17.Совершенствование одноопорного скольжения.
18.Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
19.Совершенствование выноса и постановке палок в попеременном двухшажном ходе.
20.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода – выполнение хода в полной координации.
21.Оценка техники попеременного двухшажного хода.
22.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
23.Обучение технике одновременного бесшажного хода.
24.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
25.Обучение техники одновременного одношажного хода.
26.Совершенствование техники одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов.
27.Совершенствование одновременных ходов (выполнять с разной скоростью под небольшой уклон и на равнине).
28.Обучение способам преодоления подъемов: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом.
29.Обучение способам преодоления спусков: высокая стойка, основная стойка, низкая стойка и стойка отдыха.
30.Обучение способам преодоления подъемов: «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».
31.Совершенствование способов преодоления подъемов.
32.Совершенствование способов преодоления спусков.
33.Обучение способам торможения: боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение падением.
34.Обучение способам торможения: «плугом», «полуплугом», упором.
35.Совершенствование способов торможений на лыжах.
36.Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.
37.Развитие скоростной выносливости.
38.Развитие общей выносливости.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:
1. Инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.
2. Трассы лыжных гонок и стадионы.
3. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Определения, термины, понятия техники лыжного спорта.
6. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
7. Двигательные навыки, последовательность обучения в лыжном спорте.
8. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
9. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма.
10. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.
11. Организация урока по лыжной подготовке. Типы уроков и их характеристика. Структура урока по лыжной подготовке.
12. Строевые упражнения с лыжами на лыжах. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Упражнения для развития чувства лыж и чувства снега.
13. Методика обучения скользящему шагу.
14. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
15. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
16. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу.
17. Разновидности конькового хода и методика обучения.
18. Способы преодоления подъемов на лыжах и методика обучения.
19. Стойки спусков и методика обучения.
20. Способы торможений и методика обучения
21. Повороты в движении и методика обучения.
22. Планирование, подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам.
23. Состав и обязанности главной судейской коллегии (ГСК).
24. Виды старта. Организация и проведение эстафет.
25. Судьи на старте, на финише, судья информатор и их обязанности.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1		Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие	Москва: Спорт, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918
Л1.2	Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., Новаковский С. В.	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/492125

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.3	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (OEM лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/:справочно – правововая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:
1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

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

Методические рекомендации по освоению дисциплины
Рекомендации по работе на лекциях
В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.
Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.
По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.
Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.
Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие –

темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.
Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.
Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.
Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.
Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.
Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.
В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.
При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно вникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.
Особое внимание надо обращаться на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.
Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.
Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.
Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.
При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.
В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.
Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие- то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.
Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержаться в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.
Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать эти советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.
Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удается. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.
Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.
Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно ¼ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.
Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.
Отдельные студенты считаю, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто

является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на лабораторных занятиях
Лабораторные занятия - это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением теоретического материала и проработкой его на занятиях. Они проводятся в активном виде, в процессе которого анализируются и углубляются ос¬новные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются практические умения.
Лабораторные занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать самостоятельно. У обучающихся формируются практические умения по передвижению на лыжах, проведению урока и соревнований.
Структура лабораторного занятия включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Основная часть зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся.

Рекомендации по самостоятельной работе
Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:
- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся:
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.
В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.
Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.
Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.
Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:
- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Интернета;
- ответы на контрольные вопросы;
- написание конспекта урока.
Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:
- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.
Студентам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации
Зачет – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.
К сдаче зачета допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.
Организация подготовки к зачету сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к зачету, пригодных для многих случаев.
При подготовке к зачету конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.
Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:
а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;
б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;
в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;
г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.
Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались лектором. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.
Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом лекций и литературой. В тех случаях,

когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед зачетом.
Подготовка к зачету фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении семестра, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к зачету. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным.