ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D708BBAD48ED F7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева"

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» мая 2024 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика лыжного спорта
(Наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Год начала подготовки - 2023
(по учебному плану)

Карачаевск 2024

Составитель: доцент Кубеков Э.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль – Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры: ТОФК и туризма на 2024-2025 учебный год
Протокол №9 от 28.05.2024 г.

Зав. кафедрой Джирикова Ф.Д.

Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля)....4

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....7

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах....8
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....9
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)....14

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....14

7.1.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания....14

7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы....28

7.2.3.Зачетные требования по практическому материалу:....31

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)....32

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)....32

9.1. Общесистемные требования....32

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 33

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения....33

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы....34

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья....34

11. Лист регистрации изменений....34

1. Наименование дисциплины (модуля)

Теория и методика лыжного спорта

Целью изучения дисциплины является:

теоретическое и практическое освоение обучающимися основных разделов лыжного спорта, необходимых для решения профессиональных задач.

Для достижения цели ставятся задачи:

1. Изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
2. Овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;
3. Овладеть техникой основных способов передвижения, на лыжах, прикладных упражнений;
4. Овладеть практическими навыками проведения специальных и легкоатлетических упражнений, кроссовой подготовкой с группой товарищей;
5. Овладеть терминологией и технологией ее использования в ходе проведения фрагментов занятия; формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП ВО бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-8	Способен создавать и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК.Б-8.1Поддерживает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами. УК.Б-8.2 Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты	**Знает:** - научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций; - способы преодоления опасных ситуаций; - приемы первой медицинской помощи; - основы медицинских знаний. **Умеет:** - создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; - различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; - предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по

			оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний. **Владеет:** - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - приемами первой медицинской помощи; - базовыми медицинскими знаниями; - способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций.
ПК-3	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности. ПК-3.3. Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	Знать: психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения. Уметь: использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности Владеть способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» (Б1.О.07.01.06) относится к базовой части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в и на 2 курсе

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО	
Индекс	Б1.О.07.01.06
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Лыжный спорт»	

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
Изучение дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки, направленность «Физическая культура; безопасность жизнедеятельности», формирования соответствующих компетенций.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах

с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 4 ЗЕТ, 144 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы
Общая трудоемкость дисциплины	144	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных заня-		
Аудиторная работа (всего):	68	8
в том числе:		
лекции	34	4
семинары, практические занятия	34	4
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	-	
Внеаудиторная работа:	-	
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с препода-		
Самостоятельная работа обучающихся	76	120
Контроль самостоятельной работы		16
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	экзамен	Экзамен

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обуче-	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			

							ния	
1	**Раздел 1. Научно-теоретические основы лыжного спорта**							
2	**Тема 1.** История лыжного спорта. место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта и их характеристика, классификация и терминология.	10	4	2	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос
2	**Тема 2.** Основы техники передвижения на лыжах.	14	4	6	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос
3	**Тема 3.** Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Задачи, принципы и методы обучения.	12	4	4	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос
4	**Тема 4**. Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Спортивные сооружения, лыжные мази. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.	12	4	4	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос
5	**Тема 5.** Теоретико-методические особенности построения занятий по лыжному спорту. Формы организаций занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и юношами.	12	4	4	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос

	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжным спортом							
6	**Тема 6.** Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, и психологическая). Закономерности тренировки в лыжном спорте и ее построения. Проблемы периодизации тренировки.	16	6	6	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос
7	**Тема 7.** Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Методы научных исследований в лыжном спорте.	12	4	4	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос
8	**Тема 8.** Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста	8	2	2	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос
9	**Тема 9.** Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.	8	2	2	-	4	УК-8 ОПК-3	Устный опрос Письменный опрос
	Раздел 2. Спортивно-техническая и методическая подготовка							
11	Спортивная ходьба, кроссовая подготовка	12	-	4	-	8	УК-8 ОПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям
13	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	8	-	4	-	4	УК-8 ОПК-3	Сдача нормативов по зачетным

								требова-ниям
14	Встречная эстафета и эстафетный бег по кругу с перекладыванием палочки — передача сверху и снизу	6	-	2	-	4	УК-8 ОПК-3	Сдача норматиов по зачетным требованиям
15	Прыжки с места, в длину высоту и тройной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	-	4	-	4	УК-8 ОПК-3	Сдача норматиов по зачетным требованиям
16	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат»	10	-	4	2	4	УК-8 ОПК-3	Сдача норматиов по зачетным требованиям
17	Метание малого мяча и гранаты с отведением снаряда вперед-вниз-назад и назад-вниз	10	-	4	**2**	4	УК-8 ОПК-3	Сдача норматиов по зачетным требованиям
18	Метание копья с отведением назад-вниз (курс/семестр - 1/2)	8	-	2	2	4	УК-8 ОПК-3	Сдача норматиов по зачетным требованиям
19	Толкание ядра из и. п. боком в направлении толкания	10	-	4	2	4	УК-8 ОПК-3	Сдача норматиов по зачетным требованиям
20	Общеразвивающие и специальные упражнения	14	-	6	4	4	УК-8 ОПК-3	Сдача норматиов по зачетным требованиям
21	Учебная практика	10	-	2	4	4	УК-8 ОПК-3	Сдача норматиов по зачетным требованиям
	Итого:	**144**	**34**	**34**		**76**		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1	**Раздел 1. Научно-теоретические основы лыжного спорта**							
2	**Тема 1.** История лыжного спорта. место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта и их характеристика, классификация и терминология.	68	2			6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
2	**Тема 2.** Основы техники передвижения на лыжах.	8		2		6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
3	**Тема 3.** Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Задачи, принципы и методы обучения.	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
4	**Тема 4**. Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Спортивные сооружения, лыжные мази. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос

5	**Тема 5.** Теоретико-методические особенности построения занятий по лыжному спорту. Формы организаций занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и юношами. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжным спортом	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
6	**Тема 6.** Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, и психологическая). Закономерности тренировки в лыжном спорте и ее построения. Проблемы периодизации тренировки.	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
7	**Тема 7.** Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Методы научных исследований в лыжном спорте.	8	2			6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
8	**Тема 8.** Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
9	**Тема 9.** Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
	Раздел 2. Спортивно-							

	техническая и методическая подготовка							
11	Спортивная ходьба, кроссовая подготовка	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
13	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	8		2		6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
14	Встречная эстафета и эстафетный бег по кругу с перекладыванием палочки — передача сверху и снизу	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
15	Прыжки с места, в длину высоту и тройной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
16	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат»	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
17	Метание малого мяча и гранаты с отведением снаряда вперед-вниз-назад и назад-вниз	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
18	Метание копья с отведением назад-вниз (курс/семестр - 1/2)	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
19	Толкание ядра из и. п. боком в направлении толкания	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
20	Общеразвивающие и специальные упражнения	6				6	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
21	Учебная практика					12	УК-8 ОПК-3	Письменный опрос
	Контроль	16						
	Итого:	**144**	**4**	**4**		**120**		

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими методическими материалами:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для институтов. – М.: Владос, 2003-166
2. Кубеков Э.А. Лыжный спорт. Учебно-методический комплекс. – Карачаевск, 2016. – 39 с.
3. Лыжный спорт: учебник для студентов и техн. Физ./ Под ред. В. Д. Евстратова, Б. И. Сергеева, Г. Б. Чукардина.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 319 с., ил.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-8					
Базовый	**Знать:** научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	Не знает научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	В целом знает научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	Знает научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	

	Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	Не умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	В целом умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	
	Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	Не владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	В целом владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	Владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	
Повышенный	**Знать:** научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жиз-				В полном объеме знает научно обоснованные способы поддерживать безопасные

	недеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний				условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний
	Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний				Умеет в полном объеме создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний
	Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми меди-				В полном объеме владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базо-

	цинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций				выми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций
	Уметь: осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков	Не умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков	В целом умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков	Умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков	В полном объеме осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков
	Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	Не владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	В целом владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	Владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	В полном объеме владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте
Повышенный	**Знать:** способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	Не знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	В целом круг способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение	Знает на достаточном уровне способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать	В полном объеме знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовы-

			занятий	медицинское обеспечение занятий	вать медицинское обеспечение занятий
	Уметь: осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	Не умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	В целом умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	Умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	В полном объеме осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий
	Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - организовывать медицинское обеспечение занятий.	Не владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - организовывать медицинское обеспечение занятий.	В целом владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - организовывать медицинское обеспечение занятий.	Владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - организовывать медицинское обеспечение занятий.	В полном объеме владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - организовывать медицинское обеспечение занятий.

ПК-3					
Базовый	**Знать:**	**Не знает**	**В целом знает**	**Знает**	
	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для до-	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для	

	стижения личностных и метапредметных результатов обучения.	достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	
	Уметь:	**Не умеет**	**В целом умеет**	**Умеет**	
	использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	
	Владеть:	**Не владеет**	**В целом владеет**	**Владеет**	
	способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	
Повышенный	**Знать:** психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.				В полном объеме знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результа-

					тов обучения.
	Уметь: использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности				В полном объеме умеет потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности
	Владеть способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)				В полном объеме владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.2.1. Типовые темы рефератов

1. Основные проблемы и направления научно-исследовательской работы по лыжному спорту и лыжной подготовке.
2. Анализ новейшей литературы по лыжному спорту.
3. Использование методов исследования смежных наук.
4. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.
5. Тренажеры и их использование в подготовке по лыжному спорту.
6. Возрастные этапы многолетней подготовки.
7. Цикличность тренировки.
8. Условия проведения и гигиеническое обеспечение подготовки лыжника.
9. Принципы и организация отбора детей и подростков для занятий лыжным спортом, учет наследственных факторов.
10. Совместная работа врача и тренера.
11. Основные требования к документам планирования.

12. Критерии оценок.
13. Планирование спортивно-массовых мероприятий по лыжам.
14. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки.
15. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные

лыжни и склоны.
16. Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.
17. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту.
18. Организация и методика проведения оздоровительных занятий с взрослым населением.
19. Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей.
20. Содержание школьных программ по лыжной подготовке.
21. Организация учащихся и приемы ведения урока.
22. Особенности организации и методика проведения уроков
23. Механизм скольжения и сцепления лыж со снегом.
24. Ошибки при смазке и пути их устранения.
25. Характеристика отечественных и основных зарубежных мазей и парафинов.
26**.** Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:
-отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
-четко структурирован, с выделением основных моментов;
-доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
-на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:
-характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
--доклад длинный, не вполне четкий;
-на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:
-недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
-докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
-на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.
Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:
-доклад не сделан;
-докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

-на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.2. Примерные вопросы к аттестации

1. История развития лыжного спорта.
2. Горнолыжный инвентарь.
3. Анализ техники спусков на лыжах.
4. Спуски свободные.
5. Спуск с торможением, наискось, поворотами.
6. Овладение техникой спусков и последовательность обучения.

7. Круглогодичная тренировка горнолыжника.
8. Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.
9. История развития прыжков на лыжах с трамплина.
10. Инвентарь и снаряжение лыжника-прыгуна с трамплина.
11. Соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина.
12. Конструкция трамплина для прыжков на лыжах.
13. Мощность трамплинов.
14. История развития лыжного двоеборья.
15. Инвентарь и снаряжение лыжника-двоеборца.
16. Соревнования по лыжному двоеборью.
17. Классификация и описание спортивных сооружений для занятий лыжным спортом.
18. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия.
19. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.

20. Анализ техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода.
21. Анализ техники одновременных ходов.
22. Коньковые хода.
23. Способы переходов с хода на ход.
24. Способы подъемов.
25. Анализ техники поворотов в движении.
26. Анализ техники спусков и торможений.
27. Преодоление неровностей при спусках.
28. Двигательные навыки и их характерные черты.
29. Построение процесса обучения в лыжном спорте.
30. Задачи, принципы и методы обучения.
31. Методика обучения отдельным способам передвижения.
32. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
33. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.
34. Выбор способов передвижения в зависимости от условий.
35. Учебная работа по лыжной подготовке в школе.
36. Урок - основная форма проведения занятий.
37. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
38. Организация и методика проведения уроков в малочисленных сельских школах.
39. Лыжный туризм в школе.
40. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
41. Дозирование нагрузки на уроках лыжной подготовки.
42. Система учета успеваемости на уроках.
43. Система подготовки в лыжных гонках.
44. Закономерности и принципы подготовки.
45. Структура тренировочного процесса.
46. Средства подготовки в лыжных гонках.
47. Методы тренировки в лыжных гонках.
48. Планирование подготовки: перспективное, годичное, текущее и оперативное.
49. Управление процессом подготовки в лыжных гонках.
50. Сведения о развитии техники лыжного спорта.
51. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
52. Основы горнолыжной техники.
53. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений.
54. Варианты техники одновременных ходов.
55. Анализ техники попеременного четырехшажного хода.

Критерии оценки:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

- оценка «не зачтено» выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

7.2.3.Зачетные требования по практическому материалу:

Техника выполнения контрольных упражнений по лыжному спорту:
Оценка «5» – выполнение упражнения без ошибок;
Оценка «4» – выполнение упражнения с минимальными ошибками;
Оценка «3» - выполнение упражнения с грубыми ошибками;
Оценка «2» - невыполнение упражнения в целом или пропусками отдельных элементов.

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "незачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8.1. Основная литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов ФФК. - М.: 1983.
2. Лутковский Л. Легкая атлетика: правила соревнований. - М.: Терра – спорт, 2005.
3. Лыжный спорт: учебник для ин-тов физ.культуры/Под ред.В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: ФиС, 1989.

8.2. Дополнительная литература:

1. Биатлон: Правила соревнований. – М.: ФиС., 2014.
2. Горнолыжный спорт. Правила соревнований. – М.: ФиС., 2014.
3. Лыжные гонки. - Правила соревнований. – М.: ФиС., 2014.
4. Лыжный спорт: учебник для института физической культуры /Под ред.М.Л. Аграновского. М.: ФиС, 1980.
5. Прыжки на лыжах и лыжное двоеборье: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
6. Савицкий Я.И. Биатлон. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный	Наименование документа с указанием	Срок действия

год	реквизитов	документа
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024г . Электронный адрес: https://znanium.com	от 23.04.2024г. до 11.05.2025г.
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сай-

те университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование**»-** https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ *в КЧГУ*», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2.Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г. 3.Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г. 4.Договор № 238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.		29.05.2024г., протокол № 8	30.05.2024г.,