

**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

«30» апреля 2025 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) программы

Физическая культура, безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Программу составил(а): *к.п.н. доц. Кочкаров Э.Э.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля):	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
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	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций	12
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	15
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	15
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	17
8.1. Основная литература:	17
8.2. Дополнительная литература:	17
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	17
9.1. Общесистемные требования	17
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	Ошибка!
Закладка не определена.	
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ..	Ошибка! Закладка не определена.
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Ошибка! Закладка не определена.
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Ошибка! Закладка не определена.
11. Лист регистрации изменений	Ошибка! Закладка не определена.

1. Наименование дисциплины (модуля):

Теория и методика лыжного спорта

Цели изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»: 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
6. Формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.07.01.06 «Теория и методика лыжного спорта» относится к блоку – «Блок 1. Дисциплины (модули)», к обязательной части.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 и 2 курсах в 1 и 4 семестрах.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.07.01.06
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Педагогика», «Психология», «Педагогические технологии», «Информационные технологии в образовании», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания» и другие, а также для прохождения всех видов практик.	

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных

	жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
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 потенциал социокультурной среды региона в образовательной деятельности.

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		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	68		14
Аудиторная работа (всего):	68		14
в том числе:			-
Лекции	34		6
семинары, практические занятия	34		8
Практикумы	-		-
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 преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
Самостоятельная работа	76		112

обучающихся (всего)			
Контроль самостоятельной работы			18
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

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемко сть (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего	Лек.	Пр.	Лаб.	
Раздел 1. Научно-теоретические основы лыжного спорта							
1.	1/1	История лыжного спорта. место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта и их характеристика, классификация и терминология.	8	2	2		4
2.	1/1	Основы техники передвижения на лыжах.	8	2	2		4
3.	1/1	Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Задачи, принципы и методы обучения.	8	2	2		4
4.	1/1	Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Спортивные сооружения, лыжные мази. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.	8	2	2		4
5.	1/1	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	8	2	2		4
6.	1/1	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте.	8	2	2		4

		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.					
7.	1/1	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Методы научных исследований в лыжном спорте.	8	2	2		4
8.	1/1	Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста	8	2	2		4
9.	1/1	Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.	8	2	2		4
Раздел 2. Спортивно-техническая и методическая подготовка							
11.	2/4	Спортивная ходьба, кроссовая подготовка.	6	2			4
12.	2/4	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	8	2	2		4
13.	2/4	Встречная эстафета и эстафетный бег по кругу с перекладыванием палочки — передача сверху и снизу.	6		2		4
14.	2/4	Прыжки с места, в длину высоту и тройной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	8	2	2		4
15.	2/4	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат».	8	2	2		4
16.	2/4	Метание малого мяча и гранаты с отведением снаряда вперед-вниз-назад и назад-вниз.	6	2			4
17.	2/4	Метание копья с отведением назад-вниз (курс/семестр - 1/2)	8	2	2		4
18.	2/4	Толкание ядра из и. п. боком в направлении толкания.	6		2		4
19.	2/4	Общеразвивающие и специальные упражнения.	4	2	2		
20.	2/4	Учебная практика	8	2	2		4
21.	2/4	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат».	4				4
Итого			144	34	34		76

Заочная форма обучения

	Курс	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.	Пр.	Лаб.	
Раздел 1. Научно-теоретические основы лыжного спорта							
1.	1	История лыжного спорта. место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта и их характеристика, классификация и терминология.	4	2			2
2.	1	Основы техники передвижения на лыжах.	4		2		2
3.	1	Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Задачи, принципы и методы обучения.	4	2			2
4.	1	Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Спортивные сооружения, лыжные мази. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.	4		2		2
5.	1	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	4		2		2
6.	1	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.	3				3
7.	1	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Методы научных исследований в лыжном спорте.	2				2

8.	1	Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста	2				2
9.	1	Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.	2				2
Раздел 2. Спортивно-техническая и методическая подготовка							
11.	2	Спортивная ходьба, кроссовая подготовка.		2			4
12.	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.			2		4
13.	2	Встречная эстафета и эстафетный бег по кругу с перекладыванием палочки — передача сверху и снизу.					5
14.	2	Прыжки с места, в длину высоту и тройной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».					6
15.	2	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат».					6
16.	2	Метание малого мяча и гранаты с отведением снаряда вперед-вниз-назад и назад-вниз.					6
17.	2	Метание копья с отведением назад-вниз (курс/семестр - 1/2)					6
18.	2	Толкание ядра из и. п. боком в направлении толкания.					6
19.	2	Общеразвивающие и специальные упражнения.					6
20.	2	Учебная практика					6
21.	2	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат».					4
Итого			144	6	8		112+18 контроль

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей

аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно

проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Знает принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды; правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности; основные способы сохранения здоровья обучающихся на основе знаний о строении и функционировании организма, закономерностях онтогенеза; гигиенические требования к организации образовательного процесса и гигиену	УК-8.1. Недостаточно знает принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды; правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности; основные способы сохранения здоровья обучающихся на основе знаний о строении и функционировании организма, закономерностях онтогенеза; гигиенические требования к организации образовательного процесса и гигиену учебного труда; основные способы сохранения	УК-8.1. Недостаточно знает принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды; правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности; основные способы сохранения здоровья обучающихся на основе знаний о строении и функционировании организма, закономерностях онтогенеза; гигиенические требования к организации образовательного процесса и гигиену учебного труда; основные способы сохранения здоровья	УК-8.1. Не знает принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды; правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности; основные способы сохранения здоровья обучающихся на основе знаний о строении и функционировании организма, закономерностях онтогенеза; гигиенические требования к организации образовательного процесса и гигиену учебного труда; основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды; факторы, симптоматику и профилактику неотложных состояний человека,

	учебного труда; основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды; факторы, симптоматику и профилактику неотложных состояний человека, некоторых заболеваний инфекционной и неинфекционной природы на разных этапах онтогенеза	здоровья обучающихся в условиях образовательной среды; факторы, симптоматику и профилактику неотложных состояний человека, некоторых заболеваний инфекционной и неинфекционной природы на разных этапах онтогенеза	обучающихся в условиях образовательной среды; факторы, симптоматику и профилактику неотложных состояний человека, некоторых заболеваний инфекционной и неинфекционной природы на разных этапах онтогенеза	некоторых заболеваний инфекционной и неинфекционной природы на разных этапах онтогенеза
	УК-8.2. Умеет идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде; применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде; организовывать педагогическую деятельность с учетом закономерностей онтогенеза, половозрастных	УК-8.2. Недостаточно умеет идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде; применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде; организовывать педагогическую деятельность с учетом закономерностей онтогенеза, половозрастных	УК-8.2. Недостаточно умеет идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде; применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде; организовывать педагогическую деятельность с учетом закономерностей онтогенеза, половозрастных особенностей,	УК-8.2. Не умеет идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде; применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде; организовывать педагогическую деятельность с учетом закономерностей онтогенеза, половозрастных особенностей, гигиенических требований для обеспечения безопасности, сохранения и укрепления здоровья; применять способы оказания первой

	<p>особенностей, гигиенических требований для обеспечения безопасности, сохранения и укрепления здоровья; применять способы оказания первой помощи при неотложных состояниях, доврачебной помощи при заболеваниях инфекционной и неинфекционной природы в целях предотвращения их значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека</p>	<p>особенностей, гигиенических требований для обеспечения безопасности, сохранения и укрепления здоровья; применять способы оказания первой помощи при неотложных состояниях, доврачебной помощи при заболеваниях инфекционной и неинфекционной природы в целях предотвращения их значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека</p>	<p>гигиенических требований для обеспечения безопасности, сохранения и укрепления здоровья; применять способы оказания первой помощи при неотложных состояниях, доврачебной помощи при заболеваниях инфекционной и неинфекционной природы в целях предотвращения их значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека</p>	<p>помощи при неотложных состояниях, доврачебной помощи при заболеваниях инфекционной и неинфекционной природы в целях предотвращения их значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека</p>
	<p>УК-8.3. Владеет навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, создания комфортной (нормативной) и безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания; навыками организации педагогической деятельности с позиций сохранения здоровья и обеспечения безопасности с учетом закономерностей онтогенеза и половозрастных особенностей; методами грамотного анализа вида болезненного состояния и неотложного</p>	<p>УК-8.3. Недостаточно владеет навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, создания комфортной (нормативной) и безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания; навыками организации педагогической деятельности с позиций сохранения здоровья и обеспечения безопасности с учетом закономерностей онтогенеза и половозрастных особенностей; методами грамотного анализа вида болезненного состояния и</p>	<p>УК-8.3. Недостаточно владеет навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, создания комфортной (нормативной) и безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания; навыками организации педагогической деятельности с позиций сохранения здоровья и обеспечения безопасности с учетом закономерностей онтогенеза и половозрастных особенностей; методами грамотного анализа вида болезненного состояния и неотложного</p>	<p>УК-8.3. Не владеет навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, создания комфортной (нормативной) и безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания; навыками организации педагогической деятельности с позиций сохранения здоровья и обеспечения безопасности с учетом закономерностей онтогенеза и половозрастных особенностей; методами грамотного анализа вида болезненного состояния и способами оказания доврачебной помощи.</p>

	состояния организма и способами оказания доврачебной помощи.	неотложного состояния организма и способами оказания доврачебной помощи.	состояния организма и способами оказания доврачебной помощи.	
ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	ПК-3.1. Недостаточно знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	ПК-3.1. Недостаточно знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	ПК-3.1. Не знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся
	ПК-3.2. Умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Недостаточно умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Недостаточно умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Не умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
	ПК-3.3. Владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Недостаточно владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Недостаточно владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Не владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса

7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для экзамена

Вопросы к экзамену:

1. История развития лыжного спорта.
2. Горнолыжный инвентарь.
3. Анализ техники спусков на лыжах.
4. Спуски свободные.
5. Спуск с торможением, наискось, поворотами.
6. Владение 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, годовое, 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.

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

8.1. Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>

3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>

4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

8.2. Дополнительная литература:

1. Джалилов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебно-методическое пособие / А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко. - Тольятти: ТГУ, 2016. - 155 с. - ISBN 978-5-8259-0968-4. - URL: <https://e.lanbook.com/book/140119> (дата обращения: 28.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

2. Холостова, Е. И. Безопасность жизнедеятельности / Е. И. Холостова, О. Г. Прохорова. - Москва : Дашков и К, 2017. - 456 с. - ISBN 978-5-394-02026-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/415043> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

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 год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 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
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор 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 оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости 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 ЕРПИ 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.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 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 Elsevir <http://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 протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО