

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



**Рабочая программа дисциплины**

**Горнолыжный спорт**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

***Спортивная тренировка в избранном виде спорта***

Квалификация выпускника

***бакалавр***

Форма обучения

***Очная/заочная***

Год начала подготовки – 2020

**Карачаевск, 2023**

Составитель: ст. преподаватель Хубиев Х.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2022 -2023 уч. год  
Решение кафедры : № 10 от 30.06.2023 г.

Завкафедрой



Кочкаров Э.Э.

## СОДЕРЖАНИЕ

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 .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
5.2. Тематика лабораторных занятий .....	10
5.3. Примерная тематика курсовых работ.....	10
6. Образовательные технологии .....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	12
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	19
7.2.1. Типовые тестовые задания для текущего контроля обучающихся: .....	19
7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	29
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	30
8.1. Основная литература: .....	30
8.2. Дополнительная литература:.....	30
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	31
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	31
10.1. Общесистемные требования .....	31
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	32
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	33
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	33
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	33
12. Лист регистрации изменений .....	35

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

*Горнолыжный спорт*

**Целью** изучения дисциплины является:

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

**Для достижения цели ставятся задачи:**

1. Изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины.
2. Владеть теоретическими знаниями в объеме программы.
3. Владеть техникой основных способов передвижения, на горных лыжах, прикладных упражнений.
4. Владеть практическими навыками проведения специальных и легкоатлетических упражнений, кроссовой подготовкой.
5. Владеть 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.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (квалификация – бакалавр).

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Горнолыжный спорт» (Б1.В.ДВ.05.01) относится к дисциплинам по выбору блока Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 8 семестре (очная форма обучения), на 5 курсе в 9 семестре (заочная форма обучения)

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП	
Индекс	Б1.В.ДВ.05.01
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжная подготовка)».	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины «Горнолыжный спорт» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 49.03.01. Физическая культура, направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», формирования соответствующих компетенций.	

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

Процесс изучения дисциплины «Горнолыжный спорт» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
-----------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>УК-7</b></p>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК.Б-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности  УК.Б-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  УК.Б-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;  <b>Уметь:</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни  <b>Владеть:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой;</p>
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой
<b>ПК-1</b>	Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.	ПК.Б-1.3. Планирует учебные занятия и самостоятельную работу учащихся. ПК.Б-1.4. Выстраивает индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине. ПК.Б-1.5. Реализует программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.	<b>Знать:</b> основные дидактические аспекты спортивной подготовки в области горнолыжного спорта <b>Уметь:</b> проводить учебно-тренировочные занятия по горнолыжному спорту <b>Владеть:</b> навыками использования в образовательном процессе педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях по горнолыжному спорту

**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 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	24	4
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	24	4
в том числе:		
лекции	Не предусмотрено	Не предусмотрено
семинары, практические занятия	24	4
практикумы	Не предусмотрено	Не предусмотрено

лабораторные работы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	21	64
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	27	4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет	зачет

**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)**

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 обучения	Формы текущего контроля
				Лек	Пр	Лаб			
1.	Горнолыжный спорт: история, описание	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	
2.	Основы техники передвижения на горных лыжах	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	
3.	Тактическая подготовка горнолыжника	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	
4.	Основы обучения в горнолыжном лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты. Построение процесса обучения	7	-	4	-	3	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	

	горнолыжном лыжном спорте. Задачи, принципы и методы обучения.							
5.	Формы организаций занятий по горнолыжному спорту. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и юношами. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжным спортом	7	-	4	-	3	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
6.	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Календарный план и положение о соревнованиях.	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
7.	Спортивные сооружения, экипировка горного лыжника, лыжные мази.	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
8.	Основы системы спортивной подготовки в горнолыжном спорте. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, и психологическая). Закономерности тренировки в горнолыжном спорте и ее построения. Проблемы периодизации тренировки.	7	-	4	-	3	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
9.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Методы научных исследований	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование



	в горнолыжном спорте.							ие
	Итого:	<b>72</b>	-	24	-	21		<b>Контроль – 27 ч.</b>

### 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.	Горнолыжный спорт: история, описание		-	2	-	6	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	
2.	Основы техники передвижения на горных лыжах		-	2	-	6	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	
3.	Тактическая подготовка горнолыжника		-		-	6	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	
4.	Основы обучения в горнолыжном лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты. Построение процесса обучения в горнолыжном лыжном спорте. Задачи, принципы и методы обучения.		-		-	8	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	
5.	Формы организаций занятий по горнолыжному спорту. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и юношами. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжным		-		-	8	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование	

	спортом							
6.	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Календарный план и положение о соревнованиях.		-		-	8	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
7.	Спортивные сооружения, экипировка горного лыжника, лыжные мази.		-		-	8	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
8.	Основы системы спортивной подготовки в горнолыжном спорте. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, и психологическая). Закономерности тренировки в горнолыжном спорте и ее построения. Проблемы периодизации тренировки.		-		-	8	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
9.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Методы научных исследований в горнолыжном спорте.		-		-	6	УК-7 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
	Итого:	<b>72</b>	-	4	-	64		<b>Зачет – 4 ч.</b>

### **5.2. Тематика лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены.

### **5.3. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены.

### **6. 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.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

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

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### **1.Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

-задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);

-ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### **2.Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### **3.Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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

### **7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций**

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических	Не знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических	В целом знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических	В достаточном объеме знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования	

<p>качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья</p>	
<p><b>Уметь:</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и</p>	<p>Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и</p>	<p>В целом умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и</p>	<p>В достаточном объеме умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и</p>	

	спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни	спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни	спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни	культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни	
Повышенн ый	<b>Владеть:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой <b>Знать:</b> ценности, функции физической культуры и	Не владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	В целом владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	В достаточном объеме владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	В полном объеме знает ценности, функции физической культуры и

	<p>спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья</p>				<p>культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья</p>
	<p><b>Уметь:</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования</p>				<p>Умеет в полном объеме планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования</p>

<p>вания физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни</p>				<p>совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни</p>
<p><b>Владеть:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками</p>				<p>В полном объеме владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками</p>



	организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой				организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ПК-1**

Базовый	<b>Знать:</b> основные дидактические аспекты спортивной подготовки в области горнолыжного спорта	Не знает основные дидактические аспекты спортивной подготовки в области горнолыжного спорта	В целом знает основные дидактические аспекты спортивной подготовки в области горнолыжного спорта	В достаточном объеме знает основные дидактические аспекты спортивной подготовки в области горнолыжного спорта	
	<b>Уметь:</b> проводить учебно-тренировочные занятия по горнолыжному спорту	Не умеет проводить учебно-тренировочные занятия по горнолыжному спорту	В целом умеет проводить учебно-тренировочные занятия по горнолыжному спорту	В достаточном объеме умеет проводить учебно-тренировочные занятия по горнолыжному спорту	
	<b>Владеть:</b> навыками использования в образовательном процессе педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях по горнолыжному спорту	Не владеет навыками использования в образовательном процессе педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях по горнолыжному спорту	В целом владеет навыками использования в образовательном процессе педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях по горнолыжному спорту	В достаточном объеме владеет навыками использования в образовательном процессе педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях по горнолыжному спорту	

Повышенн ый	<b>Знать:</b> основные дидактически е аспекты спортивной подготовки в области горнолыжног о спорта				В полном объеме знает основные дидактические аспекты спортивной подготовки в области горнолыжного спорта
	<b>Уметь:</b> проводить учебно- тренировочны е занятия по горнолыжном у спорту				Умеет в полном объеме проводить учебно- тренировочны е занятия по горнолыжному спорту
	<b>Владеть:</b> навыками использовани я в образовательн ом процессе педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях по горнолыжном у спорту				В полном объеме владеет навыками использования в образовательн ом процессе педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях по горнолыжному спорту

**7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.2.1. Типовые тестовые задания для текущего контроля обучающихся:**

**Вопрос 1. Верно ли утверждение: «Средства тренировки — это физические упражнения**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 2. Верно ли утверждение: «Передвижение горнолыжника вниз по склону происходит за счет веса тела и координированной деятельности**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 3. Верно ли утверждение: «Главная задача обучения начинающих горнолыжников в первом классе — это отработка навыков соскальзывания и поворотов»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 4. Верно ли утверждение: «Подъем обычным шагом в основном применяется на пологих склонах»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 5. Верно ли утверждение: «Подъемы в гору на лыжах различаются как по направлению, так и по способу передвижения»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 6. Длина трассы в супергиганте составляет :**

- 5-6 километров
- 4-5 километров
- 2-3 километра

Ответ: 2-3 километра

**Вопрос 7. Верно ли утверждение: «Выбор способа подъема зависит, в том числе и от условий скольжения лыж**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 8. Верно ли утверждение: «Участники соревнований в горнолыжном спорте обязаны выступать на лыжах с автоматическими креплениями»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 9. Верно ли утверждение: «Основным руководящим документом на проведение соревнований является положение о соревнованиях**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 10. Число участников в каждой группе горнолыжных соревнований не должно превышать \_\_\_\_\_ человек:**

- 12
- 15
- 20

Ответ: 15

**Вопрос 11. Верно ли утверждение: «Главная задача в методике обучения подъемам состоит в овладении способом в целом»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 12. Верно ли утверждение: «Сохранение скорости движения и устойчивости при спусках обеспечивается применением стойки, наиболее рациональной для данных условий»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 13. Верно ли утверждение: «Все виды горнолыжного спорта по характеру выполнения приемов техники относятся к ациклическим видам спортивной деятельности»**

- да

- нет

Ответ: да

**Вопрос 14. Верно ли утверждение: «Почти во всех видах горнолыжники выступают на соревнованиях без предварительного прохождения трассы»**

- да

- нет

Ответ: да

**Вопрос 15. Верно ли утверждение: «Наиболее быстрым и надежным способом овладения горнолыжной техникой является занятие с инструктором»**

- да

- нет

Ответ: да

**Вопрос 16. Перепад высот в супергиганте составляет:**

- 200-300

- 500-600

- 700-800

Ответ: 500-600 метров

**Вопрос 17. Верно ли утверждение: «Все спуски обучаемых со склонов необходимо начинать только после команды руководителя занятий»**

- да

- нет

Ответ: да

**Вопрос 18. Количество ворот, устанавливаемых на трассе слалома-гиганта, составляет не менее:**

- 20

- 30

- 35

Ответ: 30

**Вопрос 19. Верно ли утверждение: «Одним из наиболее важных качеств горнолыжника является умение сохранять равновесие»**

- да

- нет

Ответ: да

**Вопрос 20. Верно ли утверждение: «Тренировка в упражнениях на выносливость, как правило, проводится в конце основной части занятия»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 21. Длина трассы в слаломе-гиганте составляет:**

- 700-1000
- 1000-1500
- 1500-2000

Ответ: 1000-1500 метров

**Вопрос 22. Перепад высот в спецслаломе для мужчин составляет:**

- 150-180
- 180-200
- 180-220

Ответ: 180-220 метров

**Вопрос 23. Верно ли утверждение: «Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 24. Верно ли утверждение: «Основной формой работы с начинающими горнолыжниками является урок»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 25. Верно ли утверждение: «Одним из важнейших условий занятий горнолыжников в горах является акклиматизация»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 26. Верно ли утверждение: «Подъем «лесенкой» применяется на крутых склонах»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 27. Верно ли утверждение: «Одним из главных условий обеспечения безопасности занятий горнолыжников является подготовленный склон горы с его пологим окончанием»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 28. Верно ли утверждение: «Опасности, подстерегающие горнолыжников, можно разделить на субъективные и объективные»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 29. Верно ли утверждение: «Отработка основных приемов техники того или иного класса у горнолыжников начинается с различных подводящих и подготовительных упражнений»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 30. Программа обучения горнолыжников состоит из \_\_\_\_\_ классов:**

- двух
- трех
- четырех

Ответ: трех

**Вопрос 31. Верно ли утверждение: «На первоначальном этапе обучения горнолыжников используются лыжи, короче нормальных на 15-20 см»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 32. Верно ли утверждение: «В период тренировок в горах основное и главное условие — это акклиматизация занимающихся»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 33. Верно ли утверждение: «Результат спортсмена-горнолыжника и его место в соревнованиях определяются по сумме двух попыток»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 34. Верно ли утверждение: «В горных лыжах экономичность движений при спуске способствует снижению опасности получения травм»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 35. Верно ли утверждение: «Применение того или иного способа подъема в большей степени зависит от смазки лыж»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 36. Верно ли утверждение: «Главное в технике горнолыжника — это быстро и уверенно спускаться на лыжах»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 37. Верно ли утверждение: «По интенсивности работы упражнения горнолыжного спорта относятся к работе субмаксимальной интенсивности»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 38. Верно ли утверждение: «В случае экстренной необходимости используют торможение падением»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 39. Верно ли утверждение: «Первые горные лыжи были изготовлены из металла и дерева»**

- да
- нет



Ответ: да

**Вопрос 40. Верно ли утверждение: «Впервые звание чемпиона мира в прыжках на лыжах с трамплина завоевал Г. Напалков»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 41. Верно ли утверждение: «На начальном этапе подготовки горнолыжника можно использовать торможение в виде падения»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 42. Верно ли утверждение: «Место для проведения занятий с горнолыжниками, как правило, выбирается с учетом поставленных задач»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 43. Верно ли утверждение: «Организацию и обучение технике горных лыж можно условно разделить на три класса подготовки»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 44. Верно ли утверждение: «Поворот «плугом» имеет большое распространение среди начинающих лыжников»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 45. Верно ли утверждение: «Сочетание различных материалов обеспечивает горнолыжнику хорошую работу в скольжении и на повороте»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 46. В спецслаломе одни ворота устанавливаются на \_\_\_\_\_ метров трассы E:**

- 7

- 9
- 10

Ответ: 10

**Вопрос 47. Верно ли утверждение: «Изгиб горнолыжной палки служит для принятия горнолыжником более обтекаемой формы»**

- да
- нет

Ответ: да

**Вопрос 48. Верно ли утверждение: «По характеру мышечной деятельности нагрузки в горнолыжном спорте относятся к нагрузкам статистического характера»**

- да
- нет

Ответ: да

#### **Критерии оценки:**

- «5»: Студент правильно выполнил все задания (100%).
- «4»: Студент правильно выполнил более 50% заданий.
- «3»: Студент правильно выполнил от 40 до 50 % заданий.
- «2»: Студент правильно менее 40 % заданий.

#### **7.2.2. Типовые темы рефератов**

1. Основные проблемы и направления научно-исследовательской работы по горнолыжному спорту и лыжной подготовке.
2. Анализ новейшей литературы по горнолыжному спорту.
3. Использование методов исследования смежных наук.
4. Закономерности и принципы системы подготовки в горнолыжном спорте.
5. Тренажеры и их использование в подготовке по горнолыжному спорту.
6. Возрастные этапы многолетней подготовки.
7. Цикличность тренировок.
8. Условия проведения и гигиеническое обеспечение подготовки горного лыжника.
9. Принципы и организация отбора детей и подростков для занятий горнолыжным 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 горнолыжному 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 горнолыжной 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.

#### **7.2.3. Примерные вопросы к аттестации**

1. История развития горнолыжного 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.

#### 7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

#### 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	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»

показателей традиционной отметке	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 "не зачтено". 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. Информационное обеспечение образовательного процесса**

### **8.1. Основная литература:**

1. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988>

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>

3. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. - Орел : МАБИВ, 2018. - 61 с. - (Спорт для всех). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514365>

4. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-8254-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173801>

5. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник для вузов / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8420-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176678>

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Ерохова, Н. В. Теория и методика лыжного спорта : учебно-методическое пособие / Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. — Мурманск : МАГУ, 2017. — 111 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140995>

2. Зданович, О. С. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье : учебное пособие / О. С. Зданович, В. В. Зибзеев. — Чайковский : ЧГИФК, 2014. — 143 с. — ISBN 978-5-94720-044-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152702>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям ( <i>перечисление понятий</i> ) и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - kchgu/	Бессрочный
2021 / 2022	Электронно-библиотечные системы:	

Учебный год	<p>Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a>. Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a>. Соглашение. Бесплатно.</p>	Бессрочно
-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

### 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Занятия проводятся в аудитории:

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, занятий по практикам, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p><i>Специализированная мебель:</i> столы ученические, стулья, доска меловая.</p> <p><i>Технические средства обучения:</i> переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.</p> <p><i>Лицензионное программное обеспечение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная</li> <li>– Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная</li> <li>– ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная</li> <li>– Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная</li> <li>– Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.</li> </ul>	<p>369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, ауд. 94</p>
Спортивный зал для проведения практических	369200, Карачаево-Черкесская республика,



занятий <i>Специализированная мебель:</i> скамьи, доска меловая <i>Технические средства обучения:</i> аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь	г.Карачаевск, ул.Ленина, 29. Учебный корпус №3, Большой игровой зал
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

### **10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
4. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
5. Kaspersky Endpoint Security (OE26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### **10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Современные профессиональные базы данных**

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>.

#### **Информационные справочные системы**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.
5. Информационная система «Информо».

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать

социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1.Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2.Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконфликты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером. Распределение специализированного оборудования.

## 12. Лист регистрации изменений

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
2.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	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.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.