ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D70BBBBAD48EDF7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин

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

Рабочая программа дисциплины

Лыжная подготовка

(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
Заочная
Год начала подготовки – 2021
(по учебному плану)

Карачаевск, 2024

Составитель: доцент Кубеков Э.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 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; ОПОП, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Спортивных дисциплин на 2024-2025 учебный год, протокол № 9 от 23.05.2024 г.

Завкафедрой, канд. пед. наук Кочкаров Э.Э.

Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля).....4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....5
4. Объем дисциплины.....5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....8
3. Лыжный спорт: учебник для студентов и техн. Физ./ Под ред. В. Д. Евстратова, Б. И. Сергеева, Г. Б. Чукардина.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 319 с., ил.....8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....8
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....8
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....12
7.2.1. Типовые темы рефератов.....12
7.2.2. Примерные вопросы к аттестации.....14
7.2.3. Зачетные требования по практическому материалу:.....15
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....16
8.1. Основная литература:.....16
8.2. Дополнительная литература:.....16
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....16
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....17
10.1 Методические рекомендации по выполнению студентами самостоятельной работы.....17
10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.....18
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....18
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....18
13.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....19
12. Лист изменений.....20

1. Наименование дисциплины (модуля)

Лыжная подготовка

Целью изучения дисциплины является:

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

Для достижения цели ставятся задачи:

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

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

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

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП **Содержание компетенций***	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	**Знать:** теоретические и методические основы планирования в физическом воспитании и в спортивной подготовке занимающихся лыжной подготовкой; технологию организации и проведения внеклассной физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного и школьного возраста; социальную сущность, структуру и функции физической культуры: цели, задачи, как основные компоненты педагогического процесса.
		Уметь: осуществлять спортивную подготовку на основе имеющихся программ и учебных планов; использовать накопленные в области физической культуры ценности для формирования навыков в организации и проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста и пола.
		Владеть: навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом; навыками формирования ЗОЖ при проведении занятий физической культурой с детьми различного возраста и пола; навыками профилактики и контроля состояния здоровья занимающихся регулярными занятиями физической культурой.

ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	**Знать:** методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; **Уметь:** выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; анализировать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности; **Владеть:** навыками осуществления отбора и набора в спортивные секции.
ПК-1	Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.	**Знать**: разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине. **Уметь**: планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся. **Владеть**: выстраивает индивидуальные образовательные

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лыжная подготовка» (Б1.О.17.05) относится к базовой части Б1.
Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1-м, семестре

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.О.17.05
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Лыжный спорт»	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Лыжная подготовка» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом49.03.01.«Физическая культура; формирования соответствующих компетенций.	

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* **(всего)**	
Аудиторная работа (всего):	8
в том числе:	
лекции	4
семинары, практические занятия	4
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	-
Внеаудиторная работа:	
консультация перед зачетом. экзаменом	

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 обучающихся (всего)	92
Контроль самостоятельной работы	8
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Экзамен

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

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1	**Раздел 1. Научно-теоретические основы лыжного спорта**							
1	История лыжного спорта. место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта и их характеристика, классификация и терминология	16	2			14	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос
2	Основы техники передвижения на лыжах.	14	2			12	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос
3	Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Задачи, принципы и методы обучения.	14				14	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос

4	Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Спортивные сооружения, лыжные мази. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.	12				12	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос
5	Теоретико-методические особенности построения занятий по лыжному спорту. Формы организаций занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и юношами. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжным спортом	16		2		14	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос
6	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, и психологическая). Закономерности тренировки в лыжном спорте и ее	14		2		12	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос

	построения. Проблемы периодизации тренировки.							
7	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Методы научных исследований в лыжном спорте.	14				14	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос
	Итого:	**108**	**4**	**4**		**92**		

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

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

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

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

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ОПК-1					
Базовый	**Знать:** медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности.	Не знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности.	В целом знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности.	Знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности.	
	Уметь: разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической	Не умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической	В целом умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической	Умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической	

	культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин	культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин	культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин	культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин	
	Владеть: навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	Не владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	В целом владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	Владеет навыками проведения физкультурно-оздоровительных занятий	
Повышенный	**Знать:** медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности				В полном объеме знает медико-биологические основы и принципы разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности
	Уметь: - разрабатывать новые физкультурнооздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медикобиологических дисциплин				В полном объеме умеет разрабатывать новые физкультурнооздоровительные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медикобиологических дисциплин
	Владеть: навыками проведения физкультурнооздоровительных занятий				В полном объеме владеет навыками проведения физкультурнооздоровительных занятий
ОПК-2					
Базовый	**Знать:** методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;	Не знает методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;	В целом знает методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;	Знает правила методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;	

	Уметь: выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; анализировать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности;	Не умеет выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; анализировать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности;	В целом умеет выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; анализировать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности;	Умеет выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; анализировать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности	
	Владеть: навыками осуществления отбора и набора в спортивные секции.	Не владеет навыками осуществления отбора и набора в спортивные секции.	В целом владеет навыками осуществления отбора и набора в спортивные секции.	Владеет навыками осуществления отбора и набора в спортивные секции.	
Повышенный	**Знать:** методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;				В полном объеме знает методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;
	Уметь: выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; анализировать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности;				Умеет в полном объеме выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; анализировать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности;
	Владеть: навыками осуществления отбора и набора в спортивные секции.				В полном объеме владеет навыками осуществления отбора и набора в спортивные секции.
ПК-1					

Базовый	**Знать:** требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;	Не знает требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;	В целом знает требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;	Знает правила требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;	
	Уметь: разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	Не умеет разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	В целом умеет разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	Умеет разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	
	Владеть: навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.	Не владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.	В целом владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.	Владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.	
Повышенный	**Знать:** требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональны				В полном требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный

	й стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;				стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;
	Уметь: разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;				Умеет в полном объеме разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;
	Владеть: навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.				В полном объеме владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.

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

7.2.1. Типовые темы рефератов

1. Основные проблемы и направления научно-исследовательской работы по лыжному спорту и лыжной подготовке.
2. Анализ новейшей литературы по лыжному спорту.
3. Использование методов исследования смежных наук.
4. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.

5. Тренажеры и их использование в подготовке по лыжному спорту.
6. Возрастные этапы многолетней подготовки.
7. Цикличность тренировки.
8. Условия проведения и гигиеническое обеспечение подготовки лыжника.
9. Принципы и организация отбора детей и подростков для занятий лыжным спортом, учет наследственных факторов.
10. Совместная работа врача и тренера.
11. Основные требования к документам планирования.
12. Критерии оценок.
13. Планирование спортивно-массовых мероприятий по лыжам.
14. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки.
15. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны.
16. Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.
17. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту.
18. Организация и методика проведения оздоровительных занятий с взрослым населением.
19. Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей.
20. Содержание школьных программ по лыжной подготовке.
21. Организация учащихся и приемы ведения урока.
22. Особенности организации и методика проведения уроков
23. Механизм скольжения и сцепления лыж со снегом.
24. Ошибки при смазке и пути их устранения.
25. Характеристика отечественных и основных зарубежных мазей и парафинов.
26. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

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

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

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

7.2.2. Примерные вопросы к аттестации

1. История развития лыжного спорта.
2. Горнолыжный инвентарь.
3. Анализ техники спусков на лыжах.
4. Спуски свободные.
5. Спуск с торможением, наискось, поворотами.
6. Овладение техникой спусков и последовательность обучения.
7. Круглогодичная тренировка горнолыжника.
8. Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.
9. История развития прыжков на лыжах с трамплина.
10. Инвентарь и снаряжение лыжника-прыгуна с трамплина.
11. Соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина.
12. Конструкция трамплина для прыжков на лыжах.
13. Мощность трамплинов.
14. История развития лыжного двоеборья.
15. Инвентарь и снаряжение лыжника-двоеборца.
16. Соревнования по лыжному двоеборью.
17. Классификация и описание спортивных сооружений для занятий лыжным спортом.
18. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия.
19. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.
20. Анализ техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода.
21. Анализ техники одновременных ходов.
22. Коньковые хода.
23. Способы переходов с хода на ход.
24. Способы подъемов.
25. Анализ техники поворотов в движении.
26. Анализ техники спусков и торможений.
27. Преодоление неровностей при спусках.
28. Двигательные навыки и их характерные черты.
29. Построение процесса обучения в лыжном спорте.
30. Задачи, принципы и методы обучения.
31. Методика обучения отдельным способам передвижения.
32. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
33. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.
34. Выбор способов передвижения в зависимости от условий.
35. Учебная работа по лыжной подготовке в школе.
36. Урок - основная форма проведения занятий.
37. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
38. Организация и методика проведения уроков в малочисленных сельских школах.
39. Лыжный туризм в школе.
40. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
41. Дозирование нагрузки на уроках лыжной подготовки.
42. Система учета успеваемости на уроках.
43. Система подготовки в лыжных гонках.
44. Закономерности и принципы подготовки.
45. Структура тренировочного процесса.
46. Средства подготовки в лыжных гонках.
47. Методы тренировки в лыжных гонках.
48. Планирование подготовки: перспективное, годичное, текущее и оперативное.
49. Управление процессом подготовки в лыжных гонках.

50. Сведения о развитии техники лыжного спорта.
51. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
52. Основы горнолыжной техники.
53. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений.
54. Варианты техники одновременных ходов.
55. Анализ техники попеременного четырехшажного хода.

Критерии оценки:

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

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

7.2.3. Зачетные требования по практическому материалу:

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

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

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

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

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

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на

занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

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

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

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

8.1. Основная литература:

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

8.2. Дополнительная литература:

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

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N8/p23-26,39-46.htm. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.
2. http://www.sport-is.ru/gimnastika/info/ Сайт полезной информации по видам спорта.
3. www.olympic.org - Международный Олимпийский Комитет.
4. www.olympic.ru - Олимпийский Комитет России.
5. www.rossport.ru - Федеральное Агентство Российской Федерации по физической культуре и спорту.
6. Российский журнал "Физическая культура". - http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm
7. Журнал "Теория и практика физической культуры". - http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. - http://www.infosport.ru/press/fkvot/
9. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. - http://tpfk.infosport.ru/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
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 вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
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.
Подготовка к зачету (зачету)	При подготовке к зачету (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

10.1 Методические рекомендации по выполнению студентами самостоятельной работы

Самостоятельная работа направлена на:

- углубление и закрепление знаний, полученных студентами на лекциях и в ходе самоподготовки;
- развитие у студентов способности к творческому, самостоятельному анализу учебной и специальной литературы;
- выработку умений по систематизации и обобщению усвоенного материала и критически оценивать его;
- формирование навыков практического применения своих знаний, аргументированного, логического и грамотного изложения своих мыслей;
- получение навыков исследовательской работы, а также комплексного системного подхода к изучению и применению специальных знаний.

Основные этапы выполнения самостоятельной работы:

1. Внимательное прочтение задания, изучение инструкций к заданию.
2. Отбор и изучение литературных источников, указанных в пособии.
3. Сбор фактического материала, его анализ и обобщение.
4. Составление плана изложения материала.
5. Написание чернового варианта работы.

6.Окончательное оформление работы.

1)

10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Семинарские и практические занятия являются важной составной частью учебного процесса в вузе.

Цель семинарских занятий состоит в следующем:

- научно-теоретическое обобщение литературных источников;
- углубленное изучение (усвоение) учебного материала;
- приобретение навыков творческой работы с документами и первоисточниками.

Алгоритм подготовки студентов к семинарским занятиям

1. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо ознакомиться с вопросами плана семинара по изучаемой теме. Такой подход помогает быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

2. Продолжая подготовку к семинарскому занятию, необходимо отметить (найти) страницы в конспекте лекций, учебниках, учебных пособиях, чтобы иметь общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе.

3. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память.

4. Сопоставление материала из разных источников.

5. Конспектирование материала (план: простой, развернутый; выписки, тезисы). Подготовка к ответу (выступлению).

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Выступление не должно сводиться к репродуктивному уровню (простому воспроизведению лекции), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом отвечающий (выступающий) студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т.д.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows. Номер лицензии: 46908830 США: Редмонд, штат Вашингтон
2. Офисные приложения Microsoft Office 2010 Std Номер лицензии: 48497090 США: Редмонд, штат Вашингтон
3. Система распознавания текста: ABBYY Fine Reader Идентификационный номер пользователя: 14****ООО "Аби", 111141, г.Москва, ул.Плеханова, д.15, стр.2
4. Лонгитюд-ЭДК+ Лицензия: 553 ООО «Лонгитюд»
5. IBM SPSS Лицензия: L141224 ЗАО «Прогностические решения»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1.Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к

сети Интернет);
2.Читальный зал периодики на 25 мест;
3.Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

13.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.
Положение «Об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Карачаево-Черкесском государственном университете имени У.Д.Алиева» (Решение Ученого совета протокол № 13 от 1 июля 2015 г.).
Материально-техническая база для реализации программы:
1.Мультимедийные средства:
интерактивные доски «Smart Boarfd», «Toshiba»;
экраны проекционные на штативе 280*120;
мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;
2.Презентационное оборудование:
радиосистемы AKG, Shure, Quik;
видеокомплекты 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 изменений

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