

**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 теоретических основ физической культуры и туризма**

**УТВЕРЖДАЮ**

**И. о. проректора по УР**

**М. Х. Чанкаев**

**«30» апреля 2025 г., протокол № 8**

**Рабочая программа дисциплины**

**ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.03.01 – Физическая культура**

*(шифр, название направления)*

направленность (профиль) программы

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

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

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №940, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», локальных актов КЧГУ

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

## Оглавление

|  |  |
|--|--|
| 1. Наименование дисциплины (модуля): .....   | 4                                      |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....   | 4                                      |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....   | 4                                      |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 5                                      |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....   | 6                                      |
| 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...  | 6                                      |
| <b>6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы .....</b>  | <b>9</b>                               |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....   | 11                                     |
| 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций .....  | 11                                     |
| <b>7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания .....</b>   | <b>14</b>                              |
| 7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....   | 14                                     |
| <b>7.3.1. Перечень вопросов для экзамена .....</b>   | <b>14</b>                              |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....   | 15                                     |
| 8.1. Основная литература: .....  | 15                                     |
| 8.2. Дополнительная литература: .....  | 16                                     |
| <b>9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....</b>   | <b>16</b>                              |
| 9.1. Общесистемные требования .....  | 16                                     |
| <b>9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .... Ошибка! Закладка не определена.</b>  |  |
| <b>9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .. Ошибка! Закладка не определена.</b>   |  |
| <b>9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....</b>   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| <b>10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....</b>  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 11. Лист регистрации изменений .....   | 19                                     |

## 1. Наименование дисциплины (модуля):

### Горнолыжный спорт

**Цели** изучения дисциплины «Горнолыжный спорт»: 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. Овладеть теоретическими знаниями в объеме программы.
3. Овладеть техникой основных способов передвижения, на горных лыжах, прикладных упражнений.
4. Овладеть практическими навыками проведения специальных и легкоатлетических упражнений, кроссовой подготовкой.
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. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.01 «Горнолыжный спорт» относится к блоку – «Блок 1. Дисциплины (модули)», к части, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 8 семестре.

| <b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО</b>  |               |
|---|---------------|
| Индекс  | Б1.В.ДВ.05.01 |
| <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |               |
| Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.  |               |
| <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>  |               |
| Изучение дисциплины «Горнолыжный спорт» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Физиология», «Спортивные и подвижные игры» и другие, а также для прохождения всех видов практик. |               |

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

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

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО  | Индикаторы достижения сформированности компетенций  |
|-----------------|---|---|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | УК-7.1. Выбирает проверенные и эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности<br>УК-7.2. Планирует свое личное и рабочее время с учетом необходимости поддерживать физическую активность<br>УК-7.3. Поддерживает уровень физической |

|      |  |   |
|------|--|---|
|      | деятельности   | подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| ПК-1 | Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы. | ПК.Б-1.1. Проводит анализ требований федеральных государственных образовательных стандартов<br>ПК.Б-1.2. Разрабатывает структуру учебной программы по дисциплине.<br>ПК.Б-1.3. Планирует учебные занятия и самостоятельную работу учащихся. |

**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.

| Объём дисциплины  | Всего часов          |                             |                        |
|---|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|   | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | 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  | -                    |                             | -                      |
| семинары, практические занятия  | 24                   |                             | 4                      |
| практикумы  | -                    |                             |                        |
| лабораторные работы   | -                    |                             |                        |
| <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                      |

|   |       |  |       |
|---|-------|--|-------|
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен) | 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)**

*Очная форма обучения*

|    | Курс/<br>семестр | Раздел, тема дисциплины   | Общая<br>трудоемко<br>сть (в<br>часах) | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу<br>обучающихся и трудоемкость<br>(в часах) |     |      |                |
|----|------------------|---|--|--|-----|------|----------------|
|    |                  |   |  | Аудиторные уч. занятия   |     |      | Сам.<br>работа |
|    |                  |   |  | Лек.   | Пр. | Лаб. |                |
| 1. | 4/8              | Горнолыжный спорт:<br>история, описание   | 4                                      |  | 2   |      | 2              |
| 2. | 4/8              | Основы техники<br>передвижения на горных<br>лыжах   | 4                                      |  | 2   |      | 2              |
| 3. | 4/8              | Тактическая подготовка<br>горнолыжника  | 4                                      |  | 2   |      | 2              |
| 4. | 4/8              | Основы обучения в<br>горнолыжном лыжном<br>спорте. Двигательные<br>навыки и их характерные<br>черты. Построение<br>процесса обучения в<br>горнолыжном лыжном<br>спорте. Задачи, принципы и<br>методы обучения.                        | 7                                      |  | 4   |      | 3              |
| 5. | 4/8              | Формы организаций<br>занятий по горнолыжному<br>спорту. Организация и<br>методика проведения<br>занятий с детьми,<br>подростками и юношами.<br>Техника безопасности и<br>предупреждение<br>травматизма при занятиях<br>лыжным спортом | 7                                      |  | 4   |      | 3              |

|       |     |   |    |  |    |  |                   |
|-------|-----|---|----|--|----|--|-------------------|
| 6.    | 4/8 | Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Календарный план и положение о соревнованиях   | 4  |  | 2  |  | 2                 |
| 7.    | 4/8 | Спортивные сооружения, экипировка горного лыжника, лыжные мази.   | 4  |  | 2  |  | 2                 |
| 8.    | 4/8 | 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                 |
| 9.    | 4/8 | Планирование и контроль учебно - тренировочного процесса. Методы научных исследований в горнолыжном спорте  | 4  |  | 2  |  | 2                 |
| Итого |     |   | 72 |  | 24 |  | 21+27<br>контроль |

*Заочная форма обучения*

|  | Курс | Раздел, тема дисциплины | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |     |      |             |
|--|------|-------------------------|------------------------------|---|-----|------|-------------|
|  |      |                         | Всего                        | Аудиторные уч. занятия  |     |      | Сам. работа |
|  |      |                         |                              | Лек.  | Пр. | Лаб. |             |

|    |   |  |   |  |   |  |   |
|----|---|--|---|--|---|--|---|
| 1. | 5 | Горнолыжный спорт: история, описание   | 8 |  | 2 |  | 6 |
| 2. | 5 | Основы техники передвижения на горных лыжах  | 8 |  | 2 |  | 6 |
| 3. | 5 | Тактическая подготовка горнолыжника  | 8 |  |   |  | 8 |
| 4. | 5 | 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 |  |   |  | 8 |
| 5. | 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 | 8 |  |   |  | 8 |
| 6. | 5 | Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Календарный план и положение о соревнованиях  | 8 |  |   |  | 8 |
| 7. | 5 | Спортивные сооружения, экипировка горного лыжника, лыжные мази.  | 6 |  |   |  | 6 |
| 8. | 5 | Основы системы спортивной подготовки в горнолыжном спорте. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных   | 8 |  |   |  | 8 |



|       |   |  |    |  |   |  |                  |
|-------|---|--|----|--|---|--|------------------|
|       |   | способностей,<br>выносливости и гибкости.<br>Виды подготовки<br>(физическая, техническая,<br>тактическая, и<br>психологическая).<br>Закономерности<br>тренировки в горнолыжном<br>спорте и ее построения.<br>Проблемы периодизации<br>тренировки |    |  |   |  |                  |
| 9.    | 5 | Планирование и контроль<br>учебно - тренировочного<br>процесса. Методы научных<br>исследований в<br>горнолыжном спорте   | 6  |  |   |  | 6                |
| Итого |   |  | 72 |  | 4 |  | 64+4<br>контроль |

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

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

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

1. формулировку темы лекции;

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

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

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

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

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

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и

практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

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

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

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

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

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

### **7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций**

| Компетенции                                 | Зачтено  |  |   | Не зачтено   |
|---|--|--|---|--|
|   | Высокий уровень<br>(отлично)<br>(86-100% баллов) | Средний уровень<br>(хорошо)<br>(71-85% баллов) | Низкий уровень<br>(удовлетворитель-<br>но)<br>(56-70% баллов) | Ниже порогового<br>уровня<br>(неудовлетворительно<br>)<br>(до 55 % баллов) |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень | УК-7.1. Знает ценности, функции                  | УК-7.1. Недостаточно знает ценности,           | УК-7.1. Недостаточно знает ценности,                          | УК-7.1. Не знает ценности, функции физической культуры                     |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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 адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья | 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 адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья | 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 адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья | 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   |
|  | УК-7.2. 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 спортом; использовать средства и методы физической культуры для  | УК-7.2. Недостаточно 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 спортом; использовать средства и методы   | УК-7.2. Недостаточно 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 спортом; использовать средства и методы   | УК-7.2. 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 спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  | формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни  | физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни   | физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни   |   |
|  | УК-7.3. 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 | УК-7.3. Недостаточно 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 | УК-7.3. Недостаточно 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 | УК-7.3. 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 |
| ПК-1: Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы. | ПК-1.1. Знает - перечень методических материалов, обеспечивающих ведение учебного процесса   | ПК-1.1. Недостаточно знает - перечень методических материалов, обеспечивающих ведение учебного процесса   | ПК-1.1. Недостаточно знает - перечень методических материалов, обеспечивающих ведение учебного процесса   | ПК-1.1. Не знает - перечень методических материалов, обеспечивающих ведение учебного процесса   |
|  | ПК-1.2. Умеет разрабатывать, под руководством научного руководителя некоторые учебно-методические материалы  | ПК-1.2. Недостаточно умеет разрабатывать, под руководством научного руководителя некоторые учебно-методические материалы  | ПК-1.2. Недостаточно умеет разрабатывать, под руководством научного руководителя некоторые учебно-методические материалы  | ПК-1.2. Не умеет разрабатывать, под руководством научного руководителя некоторые учебно-методические материалы  |
|  | ПК-1.3. Владеет навыками реализации программ учебных   | ПК-1.3. Недостаточно владеет навыками реализации  | ПК-1.3. Недостаточно владеет навыками реализации  | ПК-1.3. Не владеет навыками реализации программ учебных дисциплин и   |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности | программ учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности | программ учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности | оценивает результаты собственной деятельности |
|--|---|--|--|---|

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

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

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

### **7.3.1. Перечень вопросов для зачета**

#### ***Вопросы к зачету:***

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

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

### **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. Зебзеев. — 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. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 9.1. Общесистемные требования

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

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

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

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

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

#### Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

| Учебный год           | Наименование документа с указанием реквизитов  | Срок действия документа           |
|-----------------------|--|-----------------------------------|
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>                             | от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г. |
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                     | от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г. |
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a> | Бессрочный                        |
| 2025-2026 учебный год | Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>                                 | Бессрочный                        |



|                       |   |            |
|-----------------------|---|------------|
| 2025-2026 учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> | Бессрочный |
| 2025-2026 учебный год | Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно.<br>Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>                              | Бессрочный |

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

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

## 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

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

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

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

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

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с

ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

### 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

| <b>Изменение</b> | <b>Дата и номер протокола<br/>ученого совета факультета/<br/>института, на котором были<br/>рассмотрены вопросы о<br/>необходимости внесения<br/>изменений в ОПВО</b> | <b>Дата и номер протокола<br/>ученого совета<br/>Университета, на<br/>котором были<br/>утверждены изменения в<br/>ОПВО</b> |
|------------------|---|--|
|                  |   |  |
|                  |   |  |