

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 11:26:04
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Горнолыжная подготовка (Б1.В.ДВ.02.01)

Направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
Квалификация выпускника	Тренер по виду спорта. Преподаватель
Год начала подготовки (по учебному плану)	2026
Форма обучения, семестр	очная: 7 семестр заочная: 7, 8 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 2 часов: 72
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы:

Зебзеев Вик.В. к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «07» апреля 2026 г. № 18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера-преподавателя по спортивной подготовке в горнолыжном спорте.

1.2 Задачи дисциплины

- совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий в горнолыжном спорте;
- овладеть методами самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в горнолыжном спорте;
- совершенствовать технико-тактические действия в горнолыжном спорте.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Горнолыжная подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Горнолыжная подготовка» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство.	ПК-4.1 Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта. ПК-4.4 Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием. ПК-4.6 Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки.
Профессиональный стандарт 05.003 "Тренер" / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/4	24/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	2	6	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	6/2	6/2
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	34/0	30/4	64/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	36	36	72
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	1	1	2

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	История горнолыжного спорта. Классификация, систематика и терминология в горнолыжном спорте	2	4	0	8	14
2	Эволюция техники и эволюция экипировки в горнолыжном спорте	4	8	2	10	22
3	Техника прохождения трасс в горнолыжном спорте. Техника безопасности на занятиях по горнолыжному спорту	2	6	0	8	16
4	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту	4	6	2	10	20
	Итого:	12	24	4	36	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
7 семестр						
1	История горнолыжного спорта. Классификация, систематика и терминология в горнолыжном спорте	2	0	0	8	10
2	Эволюция техники и эволюция экипировки в горнолыжном спорте	0	0	0	8	8
3	Техника прохождения трасс в горнолыжном спорте. Техника безопасности на занятиях по горнолыжному спорту	0	0	0	8	8
4	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту	0	0	0	10	10
Итого за 7 семестр		2	0	0	34	36
8 семестр						
1	История горнолыжного спорта. Классификация, систематика и терминология в горнолыжном спорте	0	0	0	10	10
2	Эволюция техники и эволюция экипировки в горнолыжном спорте	0	2	0	8	10
3	Техника прохождения трасс в горнолыжном спорте. Техника безопасности на занятиях по горнолыжному спорту	0	2	0	6	8
4	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту	0	2	2	6	8
Итого за 8 семестр		0	6	2	30	36
Итого:		2	6	2	64	72

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема История горнолыжного спорта. Классификация, систематика и терминология в горнолыжном спорте</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Происхождение и первоначальное применение горных лыж. Возникновение и развитие горнолыжного спорта в России и в мире. Признаки классификации, определение понятий, классификация различных дисциплин горнолыжного спорта, физических упражнений, терминология.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Горнолыжный спорт и в СССР и России. Основные центры развития горнолыжного спорта в России в начале 20 века. Основные достижения российских и советских горнолыжников на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Актуальные проблемы развития горнолыжного спорта. Классификация трасс для горнолыжного спорта. Классификация спортсменов по возрасту, спортивной подготовленности Классификация спортивного инвентаря.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Мире и в России.

	Классификация физических упражнений в ИВС (ОФП, СФП, подводящие упражнения).
	<i>Тема Эволюция техники и эволюция экипировки в горнолыжном спорте</i>
2	<i>Занятия лекционного типа 2-3.</i> Эволюция техники и эволюция экипировки в горнолыжном спорте. Эволюция конструкции лыж (деревянные, металлические, лыжи из полимерных материалов). Эволюция ботинок и креплений. Основы техники катания. Повороты на лыжах. Особые условия катания.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.</i> Инвентарь для горнолыжного спорта, выбор, хранение, уход за ним, подготовка к занятиям. Одежда для занятий горнолыжным спортом.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> Базовые навыки передвижения на горных лыжах. Повороты, прохождения виражей, торможение.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения. Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря при различных температурных условиях. Описать методику подготовки лыжного инвентаря к соревнованиям.
	<i>Тема Техника прохождения трасс в горнолыжном спорте. Техника безопасности на занятиях по горнолыжному спорту</i>
3	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие о технике катания на горных лыжах. Стойка горнолыжника. Классификация технических приёмов. Техника поворотов, остановок. Ошибки при выполнении способов поворотов на горных лыжах и их исправление. Правила поведения на склоне. Правила пользования подъемником, виды подъемников. Оказание помощи при травмах: Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-9.</i> Основы обучения. Проверка и использование снаряжения. Спуск по прямой. Плуг. Выполнение техники спуска с горы плугом. Поворот в плуге. Выполнение техники поворотов в стойке плуг. Обучение пользованию подъемником. Боковое соскальзывание. Траверс. Выполнение техники спуска с горы боковым соскальзыванием. Карвинг. Выполнение техники спуска с горы карвингом. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях горнолыжным спортом. Организация и проведение занятий горнолыжников. Формы и методы контроля уровня физического состояния. Снег, снежный покров, лавины
	<i>Самостоятельная работа.</i> Характеристики техники катания на горных лыжах. Методика обучения основам горнолыжной техники. Подготовка горнолыжников в тренировочных группах начальной подготовки. Игровой метод. Выполнение домашнего задания – подготовить и провести подвижную игру для совершенствования техники спуска.
	Личная гигиена спортсмена: Гигиена, закаливание, режим тренировочных мероприятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.
	<i>Тема Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту</i>
4	<i>Занятия лекционного типа 5-6.</i> Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту. Правила соревнований по горнолыжному спорту. Права и обязанности участников соревнований, бригады судей, подготовка трасс.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-11.</i> Правила соревнований по горнолыжному спорту. Права и обязанности участников соревнований, бригады судей, подготовка трасс. Судейство соревнований.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 12.</i> Правила соревнований по горнолыжному спорту. Права и обязанности участников соревнований, бригады судей, подготовка трасс. Судейство соревнований.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Правила соревнований по горнолыжному спорту. Главная судейская коллегия: права и обязанности.

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
	<i>Тема История горнолыжного спорта. Классификация, систематика и терминология в горнолыжном спорте</i>
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Происхождение и первоначальное применение горных лыж. Возникновение и развитие горнолыжного спорта в России и в мире. Признаки классификации, определение понятий, классификация различных дисциплин горнолыжного спорта, физических упражнений, терминология.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Горнолыжный спорт и в СССР и России. Основные центры развития горнолыжного спорта в России в начале 20 века. Основные достижения российских и

	<p>советских горнолыжников на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Актуальные проблемы развития горнолыжного спорта.</p> <p>Классификация трасс для горнолыжного спорта. Классификация спортсменов по возрасту, спортивной подготовленности Классификация спортивного инвентаря.</p>
2	<p><i>Тема Эволюция техники и эволюция экипировки в горнолыжном спорте</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения. Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря при различных температурных условиях. Описать методику подготовки лыжного инвентаря к соревнованиям.</p>
3	<p><i>Тема Техника прохождения трасс в горнолыжном спорте. Техника безопасности на занятиях по горнолыжному спорту</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Характеристики техники катания на горных лыжах. Методика обучения основам горнолыжной техники. Подготовка горнолыжников в тренировочных группах начальной подготовки. Игровой метод. Выполнение домашнего задания – подготовить и провести подвижную игру для совершенствования техники спуска.</p> <p>Личная гигиена спортсмена: Гигиена, закаливание, режим тренировочных мероприятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.</p>
4	<p><i>Тема Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Правила соревнований по горнолыжному спорту. Главная судейская коллегия: права и обязанности.</p>
<i>8 семестр</i>	
1	<p><i>Тема История горнолыжного спорта. Классификация, систематика и терминология в горнолыжном спорте</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Мире и в России. Классификация физических упражнений в ИВС (ОФП, СФП, подводящие упражнения).</p>
2	<p><i>Тема Эволюция техники и эволюция экипировки в горнолыжном спорте</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Инвентарь для горнолыжного спорта, выбор, хранение, уход за ним, подготовка к занятиям. Одежда для занятий горнолыжным спортом.</p> <p>Базовые навыки передвижения на горных лыжах. Повороты, прохождения виражей, торможение.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Эволюция техники и эволюция экипировки в горнолыжном спорте. Эволюция конструкции лыж (деревянные, металлические, лыжи из полимерных материалов). Эволюция ботинок и креплений. Основы техники катания. Повороты на лыжах. Особые условия катания.</p> <p>Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения. Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря при различных температурных условиях. Описать методику подготовки лыжного инвентаря к соревнованиям.</p>
3	<p><i>Тема Техника прохождения трасс в горнолыжном спорте. Техника безопасности на занятиях по горнолыжному спорту</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Основы обучения. Проверка и использование снаряжения. Спуск по прямой. Плуг. Выполнение техники спуска с горы плугом. Поворот в плуге. Выполнение техники поворотов в стойке плуг. Обучение пользованию подъёмником. Боковое соскальзывание. Траверс. Выполнение техники спуска с горы боковым соскальзыванием. Карвинг. Выполнение техники спуска с горы карвингом.</p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях горнолыжным спортом. Организация и проведение занятий горнолыжников. Формы и методы контроля уровня физического состояния. Снег, снежный покров, лавины</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Понятие о технике катания на горных лыжах. Стойка горнолыжника. Классификация технических приёмов. Техника поворотов, остановок. Ошибки при выполнении способов поворотов на горных лыжах и их исправление.</p> <p>Правила поведения на склоне. Правила пользования подъёмником, виды подъёмников. Оказание помощи при травмах: Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.</p> <p>Характеристики техники катания на горных лыжах. Методика обучения основам горнолыжной техники. Подготовка горнолыжников в тренировочных группах начальной подготовки. Игровой метод. Выполнение домашнего задания – подготовить и провести подвижную игру для совершенствования техники спуска.</p> <p>Личная гигиена спортсмена: Гигиена, закаливание, режим тренировочных мероприятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Составление</p>

	рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.
	<i>Тема Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту</i>
4	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)</i> 3. Правила соревнований по горнолыжному спорту. Права и обязанности участников соревнований, бригады судей, подготовка трасс. Судейство соревнований. Самостоятельная работа. Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту. Правила соревнований по горнолыжному спорту. Права и обязанности участников соревнований, бригады судей, подготовка трасс. Правила соревнований по горнолыжному спорту. Главная судейская коллегия: права и обязанности.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Начальное обучение в горнолыжном спорте: учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2003. – 204 с. – 10 экз.
2. Бабич В.В., Федцов В.Г. Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие.- М.: Советский спорт, 2003. – 92с. – 1 экз.
3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебник – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с. – 30 экз.
4. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу.- М.: Профиздат, 1998. – 272 с. – 1экз.
5. Горяйнов А.Г. Горные лыжи и сноуборд. Карвинговая техника.- М.: Рипол классик, 2006. – 240с. – 1 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

8. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.- М: Советский спорт, 2010.- 392 с. – 22 экз.
9. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе: учеб. метод. пособие. СПб.: [б. и.], 2006. – 85с. – 1 экз.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения учебник. В 2-х кн – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1 экз.
11. Преображенский В. С. Горные лыжи: практич. пособие. -М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 152 с. – 3 экз.
12. Лисовский А.Ф. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности: учеб. пособие – Малаховка: МГАФК, .1996. – 90 с. – 5 экз. – URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Лисовский1996..pdf&reserved=Лисовский1996>.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4	Astra Linux Special Edition
5	СПС Гарант
6	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7	Яндекс Браузер
8	Kinovea
9	STDUViewer
1	MAX
1	VLC
1	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА); стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки
аудитория № 256 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии
Горнолыжная трасса Федеральном центре подготовки по зимним видам спорта "СНЕЖИНКА" им. А.А. Данилова Пермский край, Чайковский район, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48	1. Спортивный инвентарь и оборудование: трасса могула, протяженностью 231 метр и трасса слалома, протяженностью 602 метра. Горнолыжный комплекс оборудован бугельной канатной дорогой, системой освещения, системой снегообразования, защитные горнолыжные сети.