МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Горнолыжный спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01_2023_1113-ЗФ.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12,55	12,55	12,55	12,55
Сам. работа	91,6	91,6	91,6	91,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
доцент, Ермаков Н.А.

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Протокол от 20.11.2019 протокол №

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от 09.04.2026 г. №10
И.о. зав. кафедрой: Таскина Ирина Анатольевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* формирование систематизированных знаний в области горнолыжного спорта.
1.2	*Задачи:* - обучение студентов основных приёмов передвижения на горных лыжах, входящих в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений; - освоение студентами методики обучения технике и тактике передвижения на горных лыжах, развития физических качеств; - обучение студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе горные лыжи; - практическая реализация положений теории и методики физического воспитания с учетом специфики горных лыж; - формировать положительные личностные качества студентов, необходимые им в будущей педагогической деятельности; - расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Модуль Предметная подготовка
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Лыжный спорт и методика преподавания
2.2.2	Методика обучения физической культуре

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области
ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма
подбирает и применяет на занятиях горнолыжным спортом адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися
ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма
формирует потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям лыжным спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Техника и тактика горнолыжного спорта						
1.1	1. Подбор горнолыжного инвентаря. 2. Группировка при падении. 3. Стойка. 4. Параллельное ведение лыж. 5.Разгрузка лыж. 6. Закантовка. 7. Катание без палок. /Лек/	4	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	

1.2	1. Повороты в плуге. 2. Вращение и боковое соскальзывание. 3. Повороты прыжком. 4. Доминирование внешней лыжи. 5. Независимая работа ног. 6. Закантовка и раскантовка. 7. Загрузка лыж. /Пр/	4	8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	4	
1.3	1.Техника и тактика горнолыжного спорта 2. Круглогодичная тренировка 3. Организация и материальное обеспечение учебно-спортивной работы /Ср/	4	91,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 2. Промежуточная аттестация (зачёт)						
2.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	4	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
2.2	Контактная работа /КСРАтт/	4	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
	Раздел 3. Консультации						
3.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Горнолыжный спорт».
2. Фонд оценочных средств включает для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, выполнения контрольных нормативов, вопросов к зачету.
Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и в виде выполнения тестовых заданий.
3. Проверка и оценка результатов выполнения заданий
Оценка зачтено выставляется:
– «зачтено», выставляется в случае, если студент выполнил 64-100 % заданий;
– «не зачтено», – менее 50 % заданий

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для входного и текущего контроля:

Тестовые задания
Выберите из предложенных вариантов правильный, по Вашему мнению, ответ.
Форма тестовых заданий: задания с выбором одного правильного ответа из предложенных..
Критерии оценки: за правильный ответ испытуемый получает 0,5 балла,- за неправильный ответ или неуказанный ответ – 0 баллов. Максимальное количество баллов 10.

1 вариант
1. Горнолыжный спорт – это:
а) одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам;
б) одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с холма на специальных лыжах и санях;
в) зимний вид спорта – представляет собой фигурное катание на лыжах.
2. В каком году были разработаны первые официальные правила соревнований по слалому и скоростному спуску
а) 1905г.;
б) 1897г.;
в) 1922 г.
3. В 30-е годы 20 века металлический кант ввели в:
а) Германии;
б) Австрии;
в) Швеции.
4. Что такое ФИС?
а) Федерация игорного спорта;
б) Международный лыжный конгресс;
в) Международная лыжная федерация.

5. Прогиб лыж – это:
а) арочная зона под средней частью незагруженной лыжи;
б) форма бокового выреза;
в) поперечная деформация лыж.
6. Руление – это:
а) повороты на параллельных широко идущих лыжах;
б) комбинация пересекающего движения;
в) поворот лыж вправо или влево при помощи усилия мышц ног, передаваемого через горнолыжные ботинки.
7. Стойка – это:
а) способ стоять на лыжах;
б) предмет лыжного инвентаря;
в) угол закантовки.
8. Приспособление, обеспечивающие сцепление с буксировочным тросом бугельного подъемника это:
а) трос;
б) бугель;
в) авальман.
9. Слалом – это:
а) вид горнолыжного спорта, спуск по специальной трассе.
б) перемена стойки, в которой спортсмен начинает спуск с левой ноги;
в) модельный ряд лыж от фирмы «Саломон».
10. Древко – это:
а) первый олимпийский чемпион по горнолыжному спорту;
б) полоса, идущая вдоль скользящей поверхности лыжи;
в) основная часть лыжной палки.
11. С какого года проводятся Зимние Олимпийские Игры::
а) 1948 г.;
б) 1928 г.;
в) 1924 г.
12. Могул – это:
а) шест для езды на горных лыжах;
б) разновидность фристайла, спуск по буграм;
в) инструмент для поиска людей, попавших под лавину.
13. Положение лыж со сведенными концами и разведенными задниками называется:
а) плуг;
б) плужок;
в) снегопах.
14. Стиль лыжного катания, возникший в начале 20 века, и вытеснивший телемарк это:
а) каталония;
б) христиания;
в) фристайл.
15. Кубок мира по фристайлу разыгрывается с:
а) 1978 г.;
б) 1986 г.;
в) 1954 г.
16. Телемарк, как стиль лыжного катания, был разработан в середине 19 века:
а) Сондре Норхеймом;
б) Херман Майер;
в) Густаво Тони.
17. Скрутка – это:
а) форма лыж с двумя загнутыми концами;
б) деталь крепления, огибающая ногу;
в) разворот корпуса лыжника.
18. Ратрак – это:
а) специальный вид горнолыжного спуска;
б) перемена стойки во время спуска;
в) специальный широкогусеничный трактор для работы на горнолыжном склоне.
19. Элемент стойки со смещением лыж по отношению друг к другу в продольном направлении это:
а) стрепа;
б) разножка;
в) гуффи.
20. Кант – это:
а) жаргонное название лыж;
б) полоса, идущая вдоль скользящей поверхности лыжи, позволяющая не проскальзывать на поворотах;
в) коньковый шаг.

2 вариант

1. Считается, что ворота пройдены правильно, если:
а) оба носка лыж и обе ступни ног спортсмена пересекли линию ворот;
б) оба носка лыж и одна из ступней спортсмена пересекли линию ворот;
в) носок лыжи и обе ступни спортсмена пересекли линию ворот.
2. Линией ворот в скоростном спуске и слаломе-гиганте, где ворота состоят из двух шестов с навешенным между ними флагом считается:
а) воображаемая длиннейшая линия на снегу между двумя внутренними шестами;
б) воображаемая кратчайшая линия на снегу между двумя внутренними шестами;
в) очерченная кратчайшая линия на снегу между двумя внутренними шестами;
3. Естественные изменения трассы – это:
а) процессы эрозии, подвижки поверхности;
б) построение зданий, подъемников;
в) перестановка ворот.
4. Срок действия сертификата FIS Homologation Certificate для трасс скоростного спуска:
а) бессрочный;
б) 10 лет;
в) 5 лет.
5. Срок протеста на допуск спортсмена:
а) до начала жеребьевки;
б) не позже 60-ти минут до начала гонки;
в) не позже 15-ти минут до начала гонки.
6. В комплект горнолыжного инвентаря входит:
а) горные лыжи, горнолыжные ботинки, горнолыжные палки, аркан, горнолыжный шлем;
б) горные лыжи, горнолыжные ботинки, горнолыжные палки, горнолыжные очки, горнолыжный шлем;
в) оба варианта верны.
7. Фристайл – это:
а) свободный стиль катания;
б) техника катания, заключающаяся в проведении последовательных резаных поворотов;
в) прямолинейное перемещение лыжника по склону.
8. Слалом – это:
а) вид горнолыжного спорта, спуск по специальной трассе.
б) перемена стойки, в которой спортсмен начинает спуск с левой ноги;
в) модельный ряд лыж от фирмы «Саломон».
9. Горнолыжный спорт – это:
а) одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам;
б) одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с холма на специальных лыжах и санях;
в) зимний вид спорта – представляет собой фигурное катание на лыжах.
10. Кант – это:
а) жаргонное название лыж;
б) полоса, идущая вдоль скользящей поверхности лыжи, позволяющая не проскальзывать на поворотах;
в) коньковый шаг.
11. Положение лыж со сведенными концами и разведенными задниками называется:
а) плуг;
б) плужок;
в) снегопах.
12. Что такое ФИС?
а) Федерация игорного спорта;
б) Международный лыжный конгресс;
в) Международная лыжная федерация.
13. В каком году были разработаны первые официальные правила соревнований по слалому и скоростному спуску
а) 1905г.;
б) 1897г.;
в) 1922 г.
14. Прогиб лыж – это:
а) арочная зона под средней частью незагруженной лыжи;
б) форма бокового выреза;
в) поперечная деформация лыж.
15. Могул – это:
а) шест для езды на горных лыжах;
б) разновидность фристайла, спуск по буграм;
в) инструмент для поиска людей, попавших под лавину.
16. Приспособление, обеспечивающие сцепление с буксировочным тросом бугельного подъемника это:
а) трос;
б) бугель;
в) авальман.
17. Горные лыжи изготавливаются из:
а) металлопластика;
б) дерева;

в) дерева и пластика.
18. Подготовка горнолыжного инвентаря к хранению включает в себя:
а) промывка, нанесение парафина на скользящую поверхность смазка креплений.
б) промывка, расточка кантов, взведение креплений в рабочее положение;
в) зачехлить лыжи и поместить в сухое помещение.
19. На начальном этапе обучения при спуске с крутого склона рекомендуется использовать:
а) карвинг;
б) боковой плуг;
в) боковое соскальзывание.
20. Горнолыжная трасса – это:
а) комплекс спортивных сооружений на специально подготовленных участках склонов;
б) любая заснеженная поверхность, имеющая склон;
в) нетронутый снежный покров склона.

Ответы на тестовые задания
1 вариант

1 а 11 в
2 в 12 б
3 б 13 а
4 в 14 б
5 а 15 а
6 в 16 а
7 а 17 в
8 б 18 в
9 а 19 б
10 в 20 б

2 вариант
1 а 11 а
2 б 12 в
3 а 13 в
4 в 14 а
5 а 15 б
6 б 16 б
7 а 17 а
8 а 18 а
9 а 19 в
10 б 20 а

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

1. История возникновения горнолыжного спорта.
2. История возникновения горнолыжного спорта в России.
3. Горнолыжный инвентарь и оборудование для эксплуатации.
4. Одежда горнолыжника.
5. Инвентарь и оборудование для ремонта горных лыж и ухода за ними.
6. Методы обучения в горнолыжном спорте.
7. Принципы обучения в горнолыжном спорте.
8. Средства обучения в горнолыжном спорте.
9. Этапы обучения в горнолыжном спорте.
10. Основы техники передвижения на горных лыжах.
11. Отбор и обучение юных горнолыжников.
12. Особенности методики обучения юных горнолыжников.
13. Общие правила соревнований по горнолыжному спорту.
14. Судьи на соревнованиях, их обязанности.
15. Обязанности судий обслуживающих соревнования по горнолыжному спорту.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к зачету:
Зачет по учебной дисциплине проводится в форме опроса:

1. Характеристика горнолыжного спорта.
2. Техника и тактика горнолыжного спорта.
3. Техника спуска с гор на лыжах.
4. Взаимодействие лыж со снегом.
5. Преодоление естественных препятствий.
6. Спуски торможением.

7. Повороты на параллельных лыжах.
8. Слалом.
9. Трассы слалома.
10. Текущий ремонт спортивного инвентаря.
11. Виды учета в учебно-тренировочном процессе.
12. Общие требования к учебно-тренировочному процессу.
13 Техника и тактика слалома.
14. Скоростной спуск.
15. Трассы скоростного спуска.
16. Техника и тактика скоростного спуска.
17. Слалом-гигант.
18. Физиологические особенности тренировки горнолыжника.
19. Методы развития физических качеств горнолыжника.
20. Особенности тренировки на предварительном этапе.
21 .Тренировка в переходном периоде.
22. Основы психологической и волевой подготовки горнолыжника.
23. Врачебный контроль в горнолыжном спорте.
24. Травматизм и его профилактика в горнолыжном спорте.
25. Особенности возникновения травм на спуске.

Тесты физической
1. Торможение плугом.
Участник должен с расстояния 30 м. (склон уклоном не менее 30º) на параллельных лыжах спустится и остановиться плугом в квадрате 1,5х1,5 м.
Оценивается техника исполнения, остановка в заданном квадрате.

2. Змейка с поворотами в плуге.
Участник должен на расстояния 30 м. объехать 6 вешек (склон уклоном не менее 30º) используя повороты в плуге.
Оценивается техника исполнения, должна чётко быть выдержана линия движения.

3. Падение в группировке.
Участник должен с расстояния 30 м. (склон уклоном не менее 30º) на параллельных лыжах спуститься и выполнить падение в группировке.
Оценивается техника исполнения, руки, ноги должны быть прижаты.

4. Слалом по воротам.
Прохождение слалома по воротам: 6 ворот, протяженность склона 70 м., (склон уклоном не менее 30º).
Оценивается техника исполнения. Падение является ошибкой.

Критерии оценки:
- оценка «зачтено» (повышенный уровень):
1) Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу. Студент знает и свободно излагает теоретические сведения, что подразумевает следующие компоненты: а) дать точное определение; б) при наличии разновидностей рассматриваемого понятия необходимости представить классификацию; в) привести соответствующие примеры; д) теоретически обосновать и продемонстрировать на конкретных примерах.
2) Подтверждает примерами теоретический материал.

- оценка «не зачтено» (уровень не сформирован):
При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины. Студент не владеет теоретическими сведениями по указанным вопросам, затрудняется в приведении примеров, студент затрудняется в исправлении ошибок.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Ермаков Н.А., Захаров П.Я.	Горнолыжный спорт: учебное пособие для вузов	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=218:gornolyzhnyj-sport&catid=25:sport&Itemid=179

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Захаров П.Я.	Лыжный спорт и методика преподавания: учебное пособие по специальности Физическая культура	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=532:lyzhnyj-sport-i-metodika-prepodavaniya&catid=25:sport&Itemid=179

6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	проблемная лекция	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
Пом Театр7/1	Лыжная база. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки, снегоход, теннисный стол, теннисные ракетки, сетки для настольного тенниса, рафты, весла, каски, спасительные жилеты, спальники, рюкзаки, комплект горнолыжный, лыжи горные
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации студентам к практическим занятиям.
Приступая к изучению дисциплины «Горнолыжный спорт», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-

методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки и написания реферата обращаться за консультацией к преподавателю.
1. Теоретическая часть курса нацелена на освоение основ техники, тактики, методики обучения передвижению на горных лыжах. Данная часть в самостоятельной работе изучается студентами через написание рефератов, конспекты, составление карточек.
В процессе обучения и совершенствования техники и методики обучения в горнолыжном спорте, студент должен приобрести необходимые умения и навыки которые в дальнейшем помогут ему подготовиться к сдаче контрольных нормативов:
1. Торможение плугом;
2. Змейка с поворотами в плуге;
3. Падение в группировке,
4. Слалом по воротам.
2. В результате изучения дисциплины студенты должны:
- владеть технологией формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- владеть методикой обучения техническими и тактическими приемами.
На практических занятиях в ходе объяснения, необходимо внимательно слушать преподавателя. Принимать активное участие в проведении занятия, активно и творчески подходить к выполнению задания.
ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»
Для студентов 3 курса, отделения физической культуры, психолого-педагогического факультета.
Форма тестовых заданий: задания с выбором одного правильного ответа из предложенных..
Критерии оценки: за правильный ответ испытуемый получает 0,5 балла,- за неправильный ответ или неуказанный ответ – 0 баллов. Максимальное количество баллов 10.
1 вариант
1. Горнолыжный спорт – это:
а) одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам;
б) одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с холма на специальных лыжах и санях;
в) зимний вид спорта – представляет собой фигурное катание на лыжах.
2. В каком году были разработаны первые официальные правила соревнований по слалому и скоростному спуску
а) 1905г.;
б) 1897г.;
в) 1922 г.
3. В 30-е годы 20 века металлический кант ввели в:
а) Германии;
б) Австрии;
в) Швеции.
4. Что такое ФИС?
а) Федерация игорного спорта;
б) Международный лыжный конгресс;
в) Международная лыжная федерация.
5. Прогиб лыж – это:
а) арочная зона под средней частью незагруженной лыжи;
б) форма бокового выреза;
в) поперечная деформация лыж.
6. Руление – это:
а) повороты на параллельных широко идущих лыжах;
б) комбинация пересекающего движения;
в) поворот лыж вправо или влево при помощи усилия мышц ног, передаваемого через горнолыжные ботинки.
7. Стойка – это:
а) способ стоять на лыжах;
б) предмет лыжного инвентаря;
в) угол закантовки.
8. Приспособление, обеспечивающие сцепление с буксировочным тросом бугельного подъемника это:
а) трос;
б) бугель;
в) авальман.
9. Слалом – это:
а) вид горнолыжного спорта, спуск по специальной трассе.
б) перемена стойки, в которой спортсмен начинает спуск с левой ноги;
в) модельный ряд лыж от фирмы «Саломон».
10. Древко – это:
а) первый олимпийский чемпион по горнолыжному спорту;
б) полоса, идущая вдоль скользящей поверхности лыжи;
в) основная часть лыжной палки.
11. С какого года проводятся Зимние Олимпийские Игры::
а) 1948 г.;
б) 1928 г.;
в) 1924 г.

12. Могул – это:
а) шест для езды на горных лыжах;
б) разновидность фристайла, спуск по буграм;
в) инструмент для поиска людей, попавших под лавину.
13. Положение лыж со сведенными концами и разведенными задниками называется:
а) плуг;
б) плужок;
в) снегопах.
14. Стиль лыжного катания, возникший в начале 20 века, и вытеснивший телемарк это:
а) каталония;
б) христиания;
в) фристайл.
15. Кубок мира по фристайлу разыгрывается с:
а) 1978 г.;
б) 1986 г.;
в) 1954 г.
16. Телемарк, как стиль лыжного катания, был разработан в середине 19 века:
а) Сондре Норхеймом;
б) Херман Майер;
в) Густаво Тони.
17. Скрутка – это:
а) форма лыж с двумя загнутыми концами;
б) деталь крепления, огибающая ногу;
в) разворот корпуса лыжника.
18. Ратрак – это:
а) специальный вид горнолыжного спуска;
б) перемена стойки во время спуска;
в) специальный широкогусеничный трактор для работы на горнолыжном склоне.
19. Элемент стойки со смещением лыж по отношению друг к другу в продольном направлении это:
а) стрепа;
б) разножка;
в) гуффи.
20. Кант – это:
а) жаргонное название лыж;
б) полоса, идущая вдоль скользящей поверхности лыжи, позволяющая не проскальзывать на поворотах;
в) коньковый шаг.
2 вариант
1. Считается, что ворота пройдены правильно, если:
а) оба носка лыж и обе ступни ног спортсмена пересекли линию ворот;
б) оба носка лыж и одна из ступней спортсмена пересекли линию ворот;
в) носок лыжи и обе ступни спортсмена пересекли линию ворот.
2. Линией ворот в скоростном спуске и слаломе-гиганте, где ворота состоят из двух шестов с навешенным между ними флагом считается:
а) воображаемая длиннейшая линия на снегу между двумя внутренними шестами;
б) воображаемая кратчайшая линия на снегу между двумя внутренними шестами;
в) очерченная кратчайшая линия на снегу между двумя внутренними шестами;
3. Естественные изменения трассы – это:
а) процессы эрозии, подвижки поверхности;
б) построение зданий, подъемников;
в) перестановка ворот.
4. Срок действия сертификата FIS Homologation Certificate для трасс скоростного спуска:
а) бессрочный;
б) 10 лет;
в) 5 лет.
5. Срок протеста на допуск спортсмена:
а) до начала жеребьевки;
б) не позже 60-ти минут до начала гонки;
в) не позже 15-ти минут до начала гонки.
6. В комплект горнолыжного инвентаря входит:
а) горные лыжи, горнолыжные ботинки, горнолыжные палки, аркан, горнолыжный шлем;
б) горные лыжи, горнолыжные ботинки, горнолыжные палки, горнолыжные очки, горнолыжный шлем;
в) оба варианта верны.
7. Фристайл – это:
а) свободный стиль катания;
б) техника катания, заключающаяся в проведении последовательных резаных поворотов;
в) прямолинейное перемещение лыжника по склону.
8. Слалом – это:
а) вид горнолыжного спорта, спуск по специальной трассе.

б) перемена стойки, в которой спортсмен начинает спуск с левой ноги;
в) модельный ряд лыж от фирмы «Саломон».
9. Горнолыжный спорт – это:
а) одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам;
б) одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с холма на специальных лыжах и санях;
в) зимний вид спорта – представляет собой фигурное катание на лыжах.
10. Кант – это:
а) жаргонное название лыж;
б) полоса, идущая вдоль скользящей поверхности лыжи, позволяющая не проскальзывать на поворотах;
в) коньковый шаг.
11. Положение лыж со сведенными концами и разведенными задниками называется:
а) плуг;
б) плужок;
в) снегопах.
12. Что такое ФИС?
а) Федерация игорного спорта;
б) Международный лыжный конгресс;
в) Международная лыжная федерация.
13. В каком году были разработаны первые официальные правила соревнований по слалому и скоростному спуску
а) 1905г.;
б) 1897г.;
в) 1922 г.
14. Прогиб лыж – это:
а) арочная зона под средней частью незагруженной лыжи;
б) форма бокового выреза;
в) поперечная деформация лыж.
15. Могул – это:
а) шест для езды на горных лыжах;
б) разновидность фристайла, спуск по буграм;
в) инструмент для поиска людей, попавших под лавину.
16. Приспособление, обеспечивающие сцепление с буксировочным тросом бугельного подъемника это:
а) трос;
б) бугель;
в) авальман.
17. Горные лыжи изготавливаются из:
а) металлопластика;
б) дерева;
в) дерева и пластика.
18. Подготовка горнолыжного инвентаря к хранению включает в себя:
а) промывка, нанесение парафина на скользящую поверхность смазка креплений.
б) промывка, расточка кантов, взведение креплений в рабочее положение;
в) зачехлить лыжи и поместить в сухое помещение.
19. На начальном этапе обучения при спуске с крутого склона рекомендуется использовать:
а) карвинг;
б) боковой плуг;
в) боковое соскальзывание.
20. Горнолыжная трасса – это:
а) комплекс спортивных сооружений на специально подготовленных участках склонов;
б) любая заснеженная поверхность, имеющая склон;
в) нетронутый снежный покров склона.

Методические рекомендации по выполнению рефератов.
Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.
Реферат (лат.), Чесноков Ю.Б., Тимохин А.В. 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;
2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.
В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.
Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.
Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.
При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым

посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).
Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:
1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).
1. Титульный лист.
Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.
2. Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).
3. Введение. Обоснование выбора темы:
- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

РЕФЕРАТ
(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.
Иванов Иван Иванович
Научный руководитель:
ст. преподаватель
Петров П.П.

Горно-Алтайск – 2010

4. Основное содержание
- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки
5. Заключение:
- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.
6. Список использованной литературы:
В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.
7. Приложения.
В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.
Требования к оформлению текстового материала
Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210х297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, правое – 10, левое – 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.
Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу

отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.
Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.
Оформление ссылок на источники.
Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.
Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.
Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.
Работа по библиографическому поиску.
Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них – расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему.
По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.
После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.
Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.
Библиографическое описание научно-методической литературы в списке
В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.
1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:
1. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
2. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .
3. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.
2) Описание статей из журналов:
1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.
3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:
1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.
4) Описание авторефератов диссертаций:
1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.
2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.
Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.
В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научится работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.
Приступая к изучению дисциплины «Горнолыжный спорт», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.
В ходе подготовки к занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки и написания реферата обращаться за консультацией к преподавателю.
Рекомендации по работе с литературой и другими источниками:
1. При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.
2. Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить поурочный план, разработать конспект урока, подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества).
Самостоятельная работа включает в себя: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений. Содержание заданий по самостоятельной работе связаны со спецификой региона, спортивной специализацией, способностями и интересами студентов в учебной деятельности.
При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.
ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ
Контрольные вопросы:
1. Перечислите основные виды горнолыжного спорта.
2. Дайте характеристику горнолыжным склонам и трассам.
3. Виды горнолыжных дисциплин. Их характеристика.
4. Элементы горнолыжных трасс, определяющие их сложность.
5. Оборудование, применяемое при подготовке горнолыжных склонов.
6. Выбор склона для горнолыжной трассы.
7. Факторы, влияющие на выбор склона.
8. Организация безопасности при подготовке горнолыжных трасс к соревнованиям.
9. Особенности спортивного инвентаря для различных видов горнолыжного спорта.
10. Подготовка горнолыжного инвентаря для тренировок и соревнований.
11. Парафины и ускорители, используемые для улучшения скольжения в горнолыжном спорте.
12. Инструменты, приспособления, материалы, используемые для обработки и подготовки горнолыжного инвентаря.
13. Требования к экипировке. Ее конструктивные особенности в горнолыжном спорте.
14. Эволюция горнолыжного инвентаря, лыж, лыжных ботинок, лыжных креплений, лыжных палок.
15. История развития горных лыж.