

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы

Спортивная подготовка в базовых видах спорта

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.11 Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-2: Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	ПК-2.1: Знает: - возрастные и половые особенности развития организма ПК-2.2: Умеет: - осуществлять тренировочный процесс с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма ПК-2.3: Имеет опыт: - реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки	ПК-2.1: Знать: возрастные и половые особенности развития организма  ПК-2.2: Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом.  ПК-2.3: Владеть: - технологиями индивидуализации тренировочного процесса.	Задания	Зачёт: Тест
ПК-5: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе	ПК-5.1: Знает: - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности	ПК-5.1: Знать: - средства и методы совершенствования - индивидуального	Задания	Зачёт: Задания

тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	вида спорта; -особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий ПК-5.2: Умеет: - совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий ПК-5.3: Имеет опыт: - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности	спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; - -особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий  ПК-5.2: Уметь: -совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий  ПК-5.3: Владеть: - индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности		
---	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	<b>16</b>	<b>4</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>16</b>	<b>8</b>

<b>- КСР</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>	<b>55</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>	<b>4</b> <b>Зачёт</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего					
0 ф 0	3 ф 0	0 ф 0	3 ф 0	0 ф 0	3 ф 0	0 ф 0	3 ф 0	0 ф 0	3 ф 0	
Тема 1: Общая характеристика лыжных гонок	9	9	2	1	2	1	4	2	5	7
Тема 2: Анализ техники в лыжных гонках	13	11	4		4	2	8	2	5	9
Тема 3: Средства и методы спортивной тренировки в лыжных гонках	11	9	2	1	2	1	4	2	7	7
Тема 4: Периодизация в лыжных гонках	9	10	2		2	1	4	1	5	9
Тема 5: Этапы многолетней подготовки в лыжных гонках	11	9	2	1	2	1	4	2	7	7
Тема 6: Планирование в лыжных гонках	9	10	2		2	1	4	1	5	9
Тема 7: Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления	9	9	2	1	2	1	4	2	5	7
Аттестация	0	4								
КСР	1	1					1	1		
Итого	72	72	16	4	16	8	33	13	39	55

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1: Общая характеристика лыжных гонок

Тема 2: Анализ техники в лыжных гонках

Тема 3: Средства и методы спортивной тренировки в лыжных гонках

Тема 4: Периодизация в лыжных гонках

Тема 5: Этапы многолетней подготовки в лыжных гонках

Тема 6: Планирование в лыжных гонках

Тема 7: Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности. Воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов. Развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

Изучение понятийного аппарата дисциплины Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в списке литературы. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности. Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала. Работа над основной и дополнительной литературой.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;
- 6) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

Самостоятельная работа студента при подготовке к экзамену

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных спортивных тренеров.

Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках». Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к экзамену будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к экзамену по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные преподавателями факультета по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа дисциплины за счет:

- а) уточняющих вопросов преподавателю;
- б) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к экзамену, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос.

Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-2:**

Задание 1. Измерить антропометрические данные занимающихся

Задание 2. Провести тестирование физических качеств занимающихся

Задание 3. Установить контрольные нормативы для оценки подготовленности спортсменов

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

Задание 1. Составить перспективный многолетний план подготовки

Задание 2. Составить годовой план подготовки

Задание 3. Составить месячный план подготовки

### Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие	При решении	Имеется	Продemonс	Продemonс	Продemonс	Продemonс

	базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	трированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	трированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	трированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	ирован творческий подход к решению нестандартных задач
--	---	---	---	--	---	---	--

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-2

. Основы техники передвижения на лыжах

1. Лыжные ходы бывают:

А) попеременный двухшажный Б) попеременный четырехшажный



В) одновременный бесшажный Г) одновременный двухшажный

Д) одновременный трехшажный Е) одновременный четырехшажный

2. В лыжных гонках выбор стойки для преодоления спусков зависит от:

А) условий скольжения Б) рельефа местности

В) роста гонщика Г) длины и крутизны склонов

3. Основные элементы передвижения на лыжах:

А) отталкивание лыжами Б) отталкивание палками

В) свободное скольжение Г) подседание

Д) ступающий шаг Е) катание на лыжах

*. Основы методики обучения технике передвижения на лыжах*

1. Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является:

А) подседание Б) умение работать на подъемах

В) отталкивание палочками Г) скользящий шаг

2. Методика обучения попеременному ходу состоит из:

А) 3 фаз Б) 8 фаз В) 5 фаз Г) 6 фаз

3. Основным способом передвижением на лыжах, которому уделяется большое внимание на занятиях в школе, является:

А) коньковый ход Б) двухшажный попеременный ход

В) одновременные ходы Г) попеременный четырехшажный ход

Д) полуконьковый ход

4. Постановка палок на снег, при обучении одновременных ходов, ставится:

А) на уровне носков Б) на уровне пяток В) далеко вперед Г) широко в стороны

*Формы, методы и средства воспитания физических качеств*

1. Развитие физических качеств на занятиях лыжной подготовки осуществляется с помощью:

А) общеразвивающих упражнений Б) имитационных упражнений

В) специальных упражнений Г) контрольных тестов

2. На занятия лыжной подготовкой развиваются следующие физические качества:

А) только выносливость Б) только быстрота и сила В) только гибкость

Г) быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость Е) только гибкость, сила и ловкость

3. Развивать физические качества в комплексе только методами:

А) круговой тренировке Б) наглядными методами В) игровыми методами

Г) соревновательным методом Д) словесными методами

4. К соревновательным формам относятся:

А) спортивные соревнования, зачеты Б) спортивные соревнования контрольные уроки

В) спортивные соревнования, зачеты, контрольные уроки Г) только спортивные соревнования

*Динамика развития физических качеств*

1. Динамика развития физических качеств зависит от следующих факторов:

А) выполнения домашних заданий Б) самостоятельные задания

В) игры на уроках в зимний период Г) занятий тренировками

Д) усталости после прохождения какой-либо дистанции

2. Динамику развития физических качеств можно отследить с помощью:

А) контрольных тестов Б) прохождения дистанции В) опросом

Г) наблюдением Д) проведением соревнований

*.Содержание, организация и методика проведения занятий по лыжным гонкам*

1. В процессе проведения занятий лыжники:

А) овладевают спортивной техникой и совершенствуют её

Б) знакомятся только с теоретическим материалом

В) совершают экскурсии, воспитывая нравственные качества

Г) учатся работать в парах

*Планирование образовательного процесса по лыжной подготовке*

1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке планируются на основе:

А) учебного плана Б) годового графика распределения учебных часов

В) рабочего (поурочного) плана Г) количество учащихся

2. Планирование материала предусматривает:

А) только новый материал б) повторение и совершенствование пройденного

В) материал на развитие физических качеств

Г) повторение, изучение нового материала, развитие физических качеств

3. В плане занятия разрабатываются:

А) задачи Б) содержание

Г) дозировка Д) основные и подводящие упражнения

Е) методы обучения и воспитания

*Правила, организация и проведение спортивных соревнований по лыжному спорту*

1. Спортивные соревнования по лыжным гонкам допускается проводить при температуре:

А) – 27 С Б) - 24 \*С с ветром В) - 24 \*С без ветра Г) + 10 С

2. Участник не допускается к соревнованиям при:

А) наличии не своих лыж Б) отсутствии медицинского осмотра

В) отсутствия номера Г) отсутствия заявки участников

Д) отсутствия палочек

3. Участник снимается с соревнований если:

А) прошел дистанцию в неположенном месте Б) завершил дистанцию последним

В) неспортивное поведение на дистанции Г ) сломал лыжи

*Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся*

1. Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок - это ###

(педагогический контроль)

2. В практике спортивной тренировки используются виды контроля:

А) итоговый контроль Б) предварительный контроль В) оперативный контроль

Г) текущий контроль Д) предэтапный контроль Е) этапный контроль

3. Применяются следующие методы контроля:

А) опрос Б) тестирование В) контрольные нормативы Г) соревнование

*Повышение уровня спортивной подготовленности по лыжному спорту*

1. Эффективность системы повышения условий спортивной подготовленности по лыжному спорту зависит от:

А) современная методика тренировки Б) рациональная система соревнований

В) прогрессивность техники и тактики Г) умственных способностей

Д) материально-техническое и информационное обеспечение

2. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по лыжным гонкам, называются ### (соревновательные упражнения)

3. Повышение уровня спортивной подготовленности обуславливается:

А) увеличением тренировочных нагрузок Б) участием в соревнованиях

В) использование различных средств и методов Г) погодными условиями

## Оказание первой помощи

1. При поверхностном обморожении нужно растереть поврежденное место:

А) снегом Б) рукой В) шарфом Г) горячей водой

2. Частичное или полное нарушение кости целостности кости в результате удара, сжатие, сдавливания и перегиба называется ...

А) ушибом Б) переломом В) растяжением Г) вывих

3. При солнечном и тепловом ударе пострадавшего нужно:

А) уложить в тени Б) поднять ноги выше головы в) обрызгнуть лицо холодной водой

Г) согреть, укрыть одеялом Д) внести в теплое помещение

4. При проведении наружного массажа сердца производится .... надавливаний в минуту

А) 20-40 Б) 60-80 в) 90-110 Г) 100-12

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований



### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-5

Задание 1. Провести разминку с реализацией индивидуального подхода

Задание 2. Провести основную тренировку на снегу с реализацией индивидуального подхода

Задание 3. Провести заминку с реализацией индивидуального подхода

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Кизько А. П. Физическая культура : лыжные гонки : учеб. пособие / Кизько А. П., Бородин В. В. - Новосибирск : НГТУ, 2015. - 124 с. - Утверждено Редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции НГТУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-57782-2801-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=720944&idb=0>.
2. Илькин А. Н. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам : учебно-методическое пособие / Илькин А. Н. - Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. - 59 с. - Книга из коллекции УлГПУ им. И.Н. Ульянова - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=827619&idb=0>.
3. Чурикова Л. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт : учебно-методическое пособие / Чурикова Л. Н., Аралов В. И. - Воронеж : ВГАС, 2022. - 43 с. - Книга из коллекции ВГАС - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=861118&idb=0>.
4. Иванова С. Ю. Циклические виды спорта: лыжная подготовка : учебное пособие / Иванова С. Ю., Сантеева Е. В. - Кемерово : КемГУ, 2022. - 180 с. - Книга из коллекции КемГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8353-2913-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=830777&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Горбунов С. С. Организация и проведение спортивных соревнований (лыжные гонки) / Горбунов С. С. - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 73 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ЧГИФК - Физкультура и Спорт.,

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=746365&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Microsoft Word, Microsoft PowerPoint
2. НПА: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 No 733 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"  
Публикации: Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) от 18.10.2022 г., ст. 0001202210180038
3. «Лыжный спорт» — журнал - [skisport.ru](http://skisport.ru)
4. Федерация лыжных гонок России - [flgr.ru](http://flgr.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Устюхова Наталья Николаевна.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.