

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 № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Лыжный спорт

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы

Менеджмент и экономика в области физической культуры и спорта

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.22.02 Лыжный спорт относится к обязательной части 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
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и	ОПК-1.1: ОПК-1.1: Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации. ОПК-1.2: Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для	Задания	Зачёт: Задания

	<p>половомаспектах;</p> <p>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</p> <p>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</p> <p>-анатомо-физиологические основы развития физических качеств;</p> <p>психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</p> <p>методики для тестирования сердечнососудистой, дыхательной систем и опорнодвигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппингтест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное</p>			
--	--	--	--	--

	<p>е», методики исследования мотивации, социометрия);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию и классификацию спортивной дисциплины;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебнопрограммной документации для проведения занятий по виду спорта;</li> <li>- содержания и правила оформления плана тренировочного занятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- правила и организация соревнований по виду спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения двигательным действиям в виде спорта;</li> </ul> <p>терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин(упражнений) в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в виде спорта;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- способы оценки результатов тренировочного процесса в виде спорта;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебнотренировочного процесса в виде спорта</li> </ul> <p>ОПК-1.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <p>– выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</p> <p>- организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся</p> <p>корректирующая проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия,</p> <p>методике Айзенка, теппингтеста;</p> <p>-использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методику исследования мотивации, социометрия);</p> <p>– описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>- повышать мотивацию и</p>			
--	---	--	--	--

	<p>волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебновоспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки;</li> <li>- определять задачи тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач тренировочного процесса по виду спорта;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p>ОПК -1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды ихдвигательной деятельности;</li> </ul>			
--	--	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- планирования тренировочных занятий по виду спорта;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</li> </ul>			
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<p>ОПК-4.1: Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса вида спорта;</li> <li>- технику двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в виде спорта;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а</li> </ul>	<p>ОПК-4.1:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин в лыжном спорте;</li> <li>- технику спортивных дисциплин в лыжном спорте;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин в лыжном спорте;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в лыжном спорте;</li> <li>- воспитательные возможности занятий лыжным спортом</li> </ul> <p>ОПК-4.2:</p>	Задания	Зачёт: Задания

	<p>также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта</p> <p>ОПК-4.2: ОПК-4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по виду спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию вида спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития вида спорта;</li> <li>- показывать основные двигательные действия вида спорта, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по виду спорта;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития лыжного спорта;</li> <li>- показывать основные двигательные действия в лыжном спорте, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений в лыжном спорте;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольноизмерительными приборами на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту.</li> </ul> <p>ОПК-4.3:</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в лыжном спорте;</li> <li>- навыками владения техникой в лыжном спорте на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по лыжному спорту;</li> <li>- навыками проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>		
--	---	---	--	--

	<p>поставленных задач для безопасного выполнения упражнений вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств видов спорта, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в видах спорта, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической, технико-тактической подготовленности занимающихся на занятиях по видам спорта.</li> </ul> <p>ОПК-4.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в видах спорта;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по видам спорта;</li> <li>- проведения тренировочных занятий по видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная

<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</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>32</b>	<b>8</b>
- КСР	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>59</b>	<b>91</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 и краткое содержание 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 Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами оздоровительно-спортивной деятельности	16	12	2	1	4	1	6	2	10	10	
Тема 2 Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости и гибкости	13	12	2		4	1	6	1	7	11	
Тема 3 Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая)	13	17	2	1	4	1	6	2	7	15	
Тема 4 Закономерности тренировки в лыжных гонках и ее построение.	13	11	2		4	1	6	1	7	10	
Тема 5 Соревновательная деятельность.	13	12	2	1	4	1	6	2	7	10	
Тема 6 Планирование и контроль	13	11	2		4	1	6	1	7	10	
Тема 7 Организация судейства соревнований	13	17	2	1	4	1	6	2	7	15	
Тема 8 Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по лыжным гонкам	13	11	2		4	1	6	1	7	10	
Аттестация	0	4									
КСР	1	1						1	1		
Итого	108	108	16	4	32	8	49	13	59	91	

## 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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 «Лыжный спорт». 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 ОПК-1**

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задание 3. Выполнить приемы самостраховки

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**

Задание 1. Измерить антропометрические данные занимающихся

Задание 2. Провести тестирование физических качеств занимающихся

Задание 3. Установить контрольные нормативы для оценки подготовленности

### **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 базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	ответа		и недочетами	недочетами		недочетов	
--	--------	--	-----------------	------------	--	-----------	--

### 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

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Задания

#### Зачёт

#### Критерии оценивания (Задания - Зачёт)

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

#### Типовые задания (Задания - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры,



физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста)

Задание 1. Провести разминку

Задание 2. Провести основную тренировку на снегу

Задание 3. Провести заминку

**Типовые задания (Задания - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**  
(Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта)

Задание 1. Составить годовой план подготовки

Задание 2. Составить месячный план подготовки

Задание 3. Составить конспект тренировки

## **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. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. - Москва : Советский спорт, 2014., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=655927&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):

Не используется

## **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 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 07.11.2022, протокол № 4.