

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**

Лыжный спорт

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

---

Направленность образовательной программы  
Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный туризм

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2025 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 психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	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 половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма	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 возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность	Тест	Зачёт: Практическое задание

	<p>человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного 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, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), &lt;Несуществующее животное&gt;, методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической</p>	<p>статических положений и движений человека; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>ОПК-1.3: Владеть: - навыками использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - навыками проведения анатомического анализа физических упражнений; - навыками планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки</p>		
--	---	---	--	--

	<p>культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса</p> <p>ОПК-1.2: Умеет:</p> <p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; ?</p> <p>выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - 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,</p>			
--	---	--	--	--

	<p>образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), &lt;Несуществующее животное&gt;, методику исследования мотивации, социометрия); ? описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - 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; - ставить различные виды</p>			
--	--	--	--	--

	<p>задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренировочно</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием</p>			
--	---	--	--	--

	<p>средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</p>			
<p>ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1: Знает: - методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - применять методы организации обучения двигательным действиям на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях учебно-</p>	<p>ОПК-3.1: Знает: - методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - применять методы организации обучения двигательным действиям на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной,</p>	<p>Тест</p>	<p>Зачёт: Практическое задание</p>

	<p>тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок, подбирать приемы и средства для их устранения; - анализировать эффективность проведения учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта; - владения техникой двигательных действий.</p>	<p>рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</p>		
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
--	-------



<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>16</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>32</b>
- КСР	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</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/ лабора- торные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Тема 1: Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами оздоровительно-спортивной деятельности	16	2	4	6	10
Тема 2: Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости	13	2	4	6	7
Тема 3: Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая)	13	2	4	6	7
Тема 4: Закономерности тренировки в лыжных гонках и ее построение.	13	2	4	6	7
Тема 5: Соревновательная деятельность.	13	2	4	6	7
Тема 6: Планирование и контроль	13	2	4	6	7
Тема 7: Организация судейства соревнований	13	2	4	6	7
Тема 8: Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по лыжным гонкам	13	2	4	6	7
Аттестация	0				
КСР	1				1
Итого	108	16	32	49	59

#### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1: Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами оздоровительно-спортивной деятельности в лыжном спорте.

Тема 2: Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в лыжном спорте.

Тема 3: Виды подготовки в лыжном спорте (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая).

Тема 5: Соревновательная деятельность в лыжном спорте.

Тема 6: Планирование и контроль в лыжном спорте.

Тема 7: Организация судейства соревнований по лыжным гонкам.

Тема 8: Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по лыжным гонкам.

#### **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 «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 - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.

1. Что является основной целью планирования тренировок в лыжных гонках?
  - a) Чтобы просто составить расписание тренировок.
  - b) Достижение наивысших спортивных результатов к ключевым соревнованиям сезона.
  - c) Чтобы больше времени проводить на лыжне.
  - d) Чтобы удивить соперников необычными тренировками.
  
2. Какие основные периоды выделяют в годичном цикле тренировок лыжника-гонщика?
  - a) Только подготовительный и соревновательный.
  - b) Только подготовительный, соревновательный и переходный.
  - c) Подготовительный, соревновательный, переходный и восстановительный.
  - d) В лыжных гонках нет периодизации.
  
3. Что характерно для подготовительного периода тренировок?
  - a) Интенсивные тренировки с большим объемом работы, направленные на развитие общей выносливости и силы.
  - b) Соревнования каждую неделю.
  - c) Полный отдых.
  - d) Подготовка к летним видам спорта.
  
4. Какие основные задачи решаются в соревновательном периоде?
  - a) Поддержание набранной формы и успешное выступление на соревнованиях.
  - b) Наращивание мышечной массы.
  - c) Изучение новых техник.
  - d) Снижение тренировочной нагрузки.

5. Какова цель переходного периода?

- a) Активный отдых и восстановление организма после интенсивных тренировок и соревнований.
- b) Подготовка к следующему соревновательному периоду.
- c) Увеличение тренировочной нагрузки.
- d) Полная смена вида спорта.

6. Что важно учитывать при планировании тренировок лыжника-гонщика?

- a) Только объем тренировочной нагрузки.
- b) Объем и интенсивность тренировочной нагрузки, рельеф местности, погодные условия, индивидуальные особенности спортсмена.
- c) Только советы тренера.
- d) Модные тенденции в тренировках.

7. Какие тренировочные средства используются в лыжных гонках?

- a) Бег, лыжные гонки, силовые упражнения, плавание, имитационные упражнения.
- b) Только лыжные гонки.
- c) Только силовые упражнения.
- d) Только плавание.

8. Что такое "имитационные упражнения" в лыжных гонках?

- a) Упражнения, имитирующие движения лыжника на снегу, но выполняемые без лыж (например, на роллерах или на земле).
- b) Копирование движений известных лыжников.
- c) Упражнения с использованием макетов лыж.
- d) Теоретические занятия.

9. Какие методы контроля используют для оценки эффективности тренировочного процесса лыжника-гонщика?

- a) Только субъективные ощущения спортсмена.
- b) Измерение пульса, артериального давления, анализ крови, результаты тестирований и соревнований.
- c) Только советы тренера.
- d) Отсутствие контроля.

10. Какую роль играет питание в тренировочном процессе лыжника-гонщика?

- a) Не имеет значения.
- b) Обеспечение организма энергией и необходимыми питательными веществами для восстановления и роста.
- c) Только для поддержания веса.
- d) Только для вкуса.

11. Что следует учитывать при планировании силовых тренировок для лыжника-гонщика?

- a) Не использовать силовые тренировки.
- b) Использовать упражнения, направленные на развитие силы мышц, задействованных в лыжных ходах, и избегать чрезмерного увеличения мышечной массы.
- c) Поднимать максимальные веса.
- d) Тренироваться только с собственным весом.

12. Что такое "высотная тренировка" в лыжных гонках?

- a) Тренировка на горнолыжном курорте.
- b) Тренировка в условиях пониженного содержания кислорода, направленная на увеличение выносливости.
- c) Тренировка с имитацией подъема в гору.
- d) Тренировка на лыжах с большой платформой.

13. Какова роль отдыха и восстановления в тренировочном плане лыжника-гонщика?

- а) Отдых не важен.
- б) Они необходимы для восстановления организма, предотвращения переутомления и травм, и обеспечения суперкомпенсации.
- в) Отдыхать можно только после соревнований.
- г) Восстанавливаться нужно только медикаментозно.

14. Что необходимо учитывать при планировании тренировок для юных лыжников?

- а) Давать максимальную нагрузку с самого начала.
- б) Постепенное увеличение нагрузки, разностороннее развитие, обучение правильной технике, соблюдение принципов безопасности.
- в) Игнорировать технику безопасности.
- г) Ориентироваться на тренировки взрослых спортсменов.

15. Что такое "техническая подготовка" в лыжных гонках?

- а) Обучение правильной смазке лыж.
- б) Совершенствование техники лыжных ходов и других элементов лыжной гонки (спуски, повороты, подъемы).
- в) Разбор устройства лыж и креплений.
- г) Изучение правил соревнований.

16. Что такое "тактическая подготовка" лыжника-гонщика?

- а) Подготовка лыж к гонке.
- б) Разработка стратегии и тактики ведения гонки, умение адаптироваться к различным условиям и действиям соперников.
- в) Выбор правильной экипировки.
- г) Изучение профиля трассы.

17. Какой из этих факторов НЕ влияет на выбор тренировочных средств?

- a) Время года
- b) Состояние трассы
- c) Предпочтения спонсора
- d) Индивидуальные особенности спортсмена

18. Какая задача решается в период "подводки" к соревнованиям?

- a) Наращивание мышечной массы
- b) Достижение пика спортивной формы
- c) Снижение веса
- d) Изучение новой техники

19. Что такое "интервальная тренировка" в лыжных гонках?

- a) Тренировка, состоящая из чередования отрезков высокой интенсивности с отрезками отдыха или низкой интенсивности.
- b) Тренировка только на равнинной местности.
- c) Тренировка в определенный временной интервал.
- d) Тренировка с использованием интервальных мазей.

20. Что означает "вариативность" в тренировочном процессе лыжника?

- a) Четкое следование плану без отклонений
- b) Изменение тренировочных средств и методов для предотвращения адаптации организма и поддержания интереса к тренировкам
- c) Использование только одного вида тренировок
- d) Спонтанный выбор тренировок в зависимости от настроения



Ключи:

1. b

2. b

3. a

4. a

5. a

6. b

7. a

8. a

9. b

10. b

11. b

12. b

13. b

14. b

15. b

16. b

17. c

18. b

19. a

20. b

**5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:**

Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.

1. Какой из этих лыжных ходов относится к классическому стилю?
  - a) Коньковый ход
  - b) Полуконьковый ход
  - c) Одновременный бесшажный ход
  - d) Ход попеременным двухшажным коньком
  
2. Какая основная задача техники скольжения в лыжных гонках?
  - a) Уменьшить трение лыжи о снег
  - b) Увеличить силу отталкивания
  - c) Создать красивый внешний вид
  - d) Защитить лыжу от повреждений
  
3. Что является ключевым элементом в технике попеременного двухшажного хода?
  - a) Одновременное отталкивание руками и ногами
  - b) Чередование отталкивания правой и левой ногой с одновременным выносом руки
  - c) Только отталкивание ногами
  - d) Только отталкивание руками
  
4. Что такое "опорное скольжение"?
  - a) Скольжение на двух лыжах
  - b) Скольжение на одной лыже после отталкивания
  - c) Скольжение с помощью палок
  - d) Скольжение на спуске
  
5. Что является отличительной чертой техники конькового хода?
  - a) Передвижение по параллельным лыжням

- b) Отталкивание внутренними кантами лыж, имитирующее движения конькобежца
- c) Отсутствие использования палок
- d) Использование специальной мази держания

6. Как правильно переносить вес тела при выполнении переступания на лыжах?

- a) Держать вес тела посередине лыж
- b) Полностью переносить вес тела на опорную ногу
- c) Переносить вес тела только на одну лыжу
- d) Держать вес тела на палках

7. Для чего используют полуконьковый ход?

- a) Для передвижения по ровной трассе
- b) Для подъема в гору
- c) Для спуска с горы
- d) Для передвижения по глубокому снегу

8. Какое положение корпуса наиболее эффективно для техники классического хода?

- a) Сильно наклонен вперед
- b) Прямой
- c) Незначительный наклон вперед с сохранением равновесия
- d) Наклонен назад

9. Что важно соблюдать при отталкивании палками в классическом стиле?

- a) Отталкиваться только руками
- b) Отталкиваться одновременно двумя палками, используя силу всего тела
- c) Отталкиваться только плечами

d) Держать палки согнутыми в локтях

10. Какой из этих элементов не относится к технике спуска на лыжах?

a) Стойка "плугом"

b) Стойка "в упоре"

c) "Переступание"

d) Стойка "высокая"

11. Что необходимо учитывать при выборе лыжных палок по высоте?

a) Длина палок должна быть до плеча

b) Длина палок должна быть до подмышки

c) Длина палок должна быть до кончика пальцев вытянутой вверх руки

d) Длина палок не имеет значения

12. В каком стиле бега чаще используется одновременный бесшажный ход?

a) В спринте

b) На равнинных участках трассы в классическом стиле

c) В коньковом стиле

d) На подъемах

13. Что такое "подседание" в лыжной технике?

a) Приседание на лыжах для отдыха

b) Сгибание ног в коленях для амортизации и удержания равновесия

c) Сгибание рук в локтях при отталкивании

d) Заваливание на бок при спуске

14. Какая роль отводится работе рук в технике конькового хода?

- a) Руки не участвуют в работе
- b) Руки помогают удерживать равновесие и задают ритм движения
- c) Руки только держат палки
- d) Руки отталкиваются от снега

15. Что такое "выпад" в лыжной технике?

- a) Быстрое перемещение центра тяжести для увеличения длины скользящего шага.
- b) Падение на лыжах.
- c) Специальное упражнение для развития силы ног.
- d) Способ обгона соперника.

16. Какие мышцы наиболее активно задействованы при выполнении подъема "лесенкой"?

- a) Мышцы рук
- b) Мышцы пресса
- c) Мышцы ног
- d) Мышцы спины

17. Что означает термин "держание" лыж?

- a) Способность лыж скользить по снег
- b) Способность лыж удерживать лыжника от падения
- c) Способность лыж не проскальзывать при отталкивании в классическом стиле
- d) Способность лыж выдерживать большие нагрузки

18. Что важно для эффективной техники передвижения по глубокому снегу?

- a) Использовать короткие лыжи

- b) Поднимать ноги высоко
- c) Использовать широкие лыжи и распределять вес тела
- d) Использовать только коньковый ход

19. Для чего нужны насечки на колодке лыж классического хода?

- a) Для улучшения скольжения
- b) Для предотвращения проскальзывания при отталкивании
- c) Для красоты
- d) Для увеличения веса лыжи

20. Как правильно дышать во время лыжной гонки?

- a) Задерживать дыхание на выдохе
- b) Дышать только носом
- c) Дышать произвольно, но ритмично, согласуя дыхание с движениями
- d) Дышать только ртом

Ключи

- 1. c
- 2. a
- 3. b
- 4. b
- 5. b
- 6. b
- 7. b
- 8. c

9. b

10. c

11. b

12. b

13. b

14. b

15. a

16. c

17. c

18. c

19. b

20. c

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	100-70% правильных ответов
не зачтено	менее 70% правильных ответов

### 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	Уровень знаний ниже минимальных	Минимально допустимы	Уровень знаний в объеме,	Уровень знаний в объеме,	Уровень знаний в объеме,	Уровень знаний в объеме,

	материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	требований. Имели место грубые ошибки	й уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	соответству ющем программе подготовки . Допущено несколько негрубых ошибок	соответству ющем программе подготовки . Допущено несколько несуществе нных ошибок	соответств ующем программе подготовк и. Ошибок нет.	превышающе м 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	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами .	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы 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 ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	<b>превосходно</b>	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
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	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»



<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	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 - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-1**

1. Составить конспект занятия.
2. Составить месячный план подготовки.

#### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

1. Провести разминку.
2. Провести основную часть занятия на снегу.
3. Провести заминку.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний соответствует 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. 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>.

3. Реуцкая Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Реуцкая Е.А.; Романова Я.С. - Москва : СибГУФК, 2020. - 198 с. - ISBN 978-5-91930-147-9.,  
<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=773892&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):

Microsoft Word, Microsoft PowerPoint

НПА: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 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

## **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 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

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.