

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 от 23.06.2022 г. №6)

### **Рабочая программа дисциплины**

**Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**49.03.01 «Физическая культура»**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Спортивная подготовка в базовых видах спорта**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**очная, заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках», 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	
ПК-2 - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	<p>ПК-2.1. Знает: - возрастные и половые особенности развития организма.</p> <p>ПК-2.2. Умеет: – осуществлять тренировочный процесс в базовых видах спорта с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма.</p> <p>ПК-2.3. Имеет опыт: – реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в базовых видах спорта.</p>	<p><b>Знать:</b> - возрастные и половые особенности развития организма.</p> <p><b>Уметь</b> осуществлять тренировочный процесс с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма.</p> <p>Владеть умением реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.</p>	Собеседование задания
<p>ПК – 5</p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1. Знает:</p> <p>- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в базовых видах спорта;</p> <p>- технические особенности в базовых видах спорта.</p> <p>ПК-5.2. Умеет:</p> <p>– совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>ПК-5.3. Имеет опыт:</p> <p>– совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной <i>подготовки</i>.</p>	<p>Знать - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;</p> <p>Уметь– совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>Владеть совершенствованием индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки.</p>	Собеседование задания

### 3. Структура и содержание дисциплины «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках»

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>		
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>33</b>		<b>13</b>
- занятия лекционного типа	16		4
- занятия семинарского типа	16		8
<b>КСР</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>		<b>55</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>			<b>4</b>

#### 3.2.Содержание дисциплины

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					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего		Очная	Очно-заочная	Заочная		
				Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная				Заочная	
Тема 1 Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами оздоровительно-спортивной деятельности.	8		8	2			2		1					4		1	4		7
Тема 2 Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных	9		8	2			2		1					4		1	5		7

способностей, выносливости и гибкости																	
Тема 3 Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая)	9		9	2		1	2		1			4		2	5		7
Тема 4 Закономерности тренировки в лыжных гонках и ее построение.	9		9	2		1	2		1			4		2	5		7
Тема 5 Соревновательная деятельность.	9		8	2			2		1			4		1	5		7
Тема 6 Планирование и контроль.	9		9	2		1	2		1			4		2	5		7
Тема 7 Организация судейства соревнований.	9		9	2		1	2		1			4		2	5		7
Тема 8 Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по лыжным гонкам	9		7	2			2		1			4		1	5		6
КСР	1		1									1		1			
Промежуточная аттестация зачет			4														
Итого	72		72	16		4	16		8			33		13	39		55

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

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

##### Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами оздоровительно-спортивной деятельности (лыжный спорт), особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в лыжном спорте, виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая); закономерности тренировки в лыжных гонках и ее построение; проблемы периодизации тренировки; соревновательная деятельность; планирование и контроль; организация судейства и проведение соревнований; техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжными гонками.

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 зачету**

Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках» является реферат и зачет.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к зачету 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 «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках» 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 зачету, 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.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках», включающий:

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках»

#### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «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»
незачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

### 6.2.1 Контрольные вопросы

Вопрос	Код компетенции
Виды лыжного спорта, их характеристика.	ПК 2
Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.	ПК 2
Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.	ПК 2
Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.	ПК 2
Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.	ПК 2
Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.	ПК 5
Основы техники лыжного спорта.	ПК 5
Классификация способов передвижения на лыжах.	ПК 5
Общая схема движения в попеременных ходах.	ПК 5
Общая схема движений в одновременных ходах.	ПК 2
Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.	ПК 2
Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.	ПК 2
Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.	ПК 5
Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.	ПК 5
Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.	ПК 2
Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Классификация, положение.	ПК 5
Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.	ПК 5
Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.	ПК 2
Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.	ПК 2
Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.	ПК 5
Работа ДЮСШ, Документы планирования работы в ДЮСШ.	ПК 5
Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.	ПК 2

### 6.2.2. Типовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2, ПК-5

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-2:

Задание 1. Провести разминку

Задание 2. Провести основную тренировку на снегу

Задание 3. Провести заключительную часть тренировки

Задания для оценки сформированности навыков 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

Задание 4. Выполнить норматив – бег 3000 метров

Задание 5. Выполнить норматив «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа» Ж-35раз, «Подтягивания на высокой перекладине» М-15раз.

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ПК-5:

Задание 1. Составить перспективный многолетний план подготовки

Задание 2. Составить годовой план подготовки

Задание 3. Составить месячный план подготовки

Задание 4. Составить конспект тренировки

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ПК-2:

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задание 3. Выполнить приемы самостраховки

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ПК-5:

Задание 1. Определить общую плотность урока

Задание 2. Определить моторную плотность урока

Задание 3. Провести анализ урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ПК-2:

Задание 1. Овладение техникой попеременного двухшажного хода

Задание 2. Овладение техникой одновременного бесшажного хода

Задание 3. Овладение техникой одновременных одношажного и двухшажного ходов

Задание 4. Овладение техникой прохождения спусков и поворотов

Задание 5. Участие в соревнованиях

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ПК-2:

Задание 1. Ведение дневника самоконтроля

Задание 2. Определить уровень своего физического развития, тренированности и здоровья

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

*а) основная литература:*

1. Кизько, А. П. Физическая культура : лыжные гонки : учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/118475>

2. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — пос. Караваяво : КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133575>

3. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник для вузов / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8922-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185326>

*б) дополнительная литература:*

1. Горбунов, С. С. Организация и проведение спортивных соревнований (лыжные гонки) : учебное пособие / С. С. Горбунов. — Чайковский : ЧГИФК, 2017. — 73 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152700>

2. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-8254-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/17380>

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки / Министерство спорта Российской Федерации - Москва : Советский спорт, 2014. - 26 с. - ISBN --. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/sovsport\\_0008.html](https://www.studentlibrary.ru/book/sovsport_0008.html). - Режим доступа : по подписке.

*в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)*

1. «Лыжный спорт» — журнал - skisport.ru
2. Федерация лыжных гонок России - flgr.ru

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованную специализированной (учебной) мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации, помещения для самостоятельной работы.

Для обучения студентов на практических занятиях необходима учебная трасса, а также инвентарь, необходимый для обучения технике в лыжных гонках: лыжи беговые (с креплениями), лыжные палки, ботинки, смазка.

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) \_\_\_\_\_