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**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: |

Декан факультета физической культуры и спорта

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Орлова

«12» апреля 2021 г.

**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

 2021 год

**Лист актуализации**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК |  |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения 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 дляисполнения 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 дляисполнения 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.

1. **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 | .ПК-2.1. Знает: - возрастные и половые особенности развития организма. ПК-2.2. Умеет: – осуществлять тренировочный процесс в базовых видах спорта с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма. ПК-2.3. Имеет опыт: – реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в базовых видах спорта. | **Знать:** - возрастные и половые особенности развития организма.**Уметь** осуществлять тренировочный процесс с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма.Владеть умением реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. | Собеседование задания |
| *ПК – 5*Способен совершенствовать своѐ индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности | ПК-5.1. Знает:- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в базовых видах спорта;- технические особенности в базовых видах спорта. 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 *подготовки.* | Знать - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;Уметь– совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.Владеть совершенствованием индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки. | Собеседование задания |

1. **Структура и содержание дисциплины «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках»**

**3.1 Трудоемкость дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **очная форма****обучения** | **очно-заочная****форма****обучения** | **заочная** **форма****обучения** |
| **Общая трудоемкость** | **\_2\_ ЗЕТ** | **\_\_\_ ЗЕТ** | **\_\_\_ ЗЕТ** |
| **Часов по учебному плану** | **72** |  |  |
| **в том числе** |  |  |  |
| **аудиторные занятия (контактная** **работа):****- занятия лекционного типа****- занятия семинарского типа** **КСР** | **33****16****16****1** |  | **13****4****8****1** |
| **самостоятельная работа** | **39** |  | **55** |
| **Промежуточная аттестация –****зачет** |  |  | **4** |

**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** |
|  **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 | 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 способностей, выносливости и гибкости | 9 |  | 8 | 2 |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  | 4 |  | 1 | 5 |  | 7 |
| 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 5Соревновательная деятельность. | 9 |  | 8 | 2 |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  | 4 |  | 1 | 5 |  | 7 |
| Тема 6Планирование 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 8Техника 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.

1. **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 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.

1. **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в лыжных гонках»**, включающий:
	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 | Неудовлетворитель-но | 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 компетенцииПК-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 компетенцииПК-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. Караваево : 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. - 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) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_