МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет**

**им. Н.И. Лобачевского»**

Физический факультет

Утверждено

решением ученого совета ННГУ

(протокол от 16.06.2021 г. №8)

**Рабочая программа дисциплины**

|  |
| --- |
| **Физическая культура и спорт**  **(Элективная дисциплина – лыжные гонки)** |

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

бакалавриат

Направление подготовки: 28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника

Направленность (профиль): материалы микро- и наносистемной техники

Форма обучения: очная

Нижний Новгород, 2021 год

Набор 2021 года

**Лист актуализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2019-2020 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 2020-2021 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 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 \_\_\_\_\_\_\_ | | |

1. **Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лыжные гонки) относится к формируемой участниками образовательных отношений части основной образовательной программы по направлению подготовки 28.03.01 «Нанотехнологии и микросистемная техника», обязательна для освоения на 1 курсе. В рамках дисциплины изучаются:

- теоретические основы лыжных гонок в рамках дисциплины «Физическая культура»;

- формируется понимание основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;

- реализуется теоретические знания по месту будущей профессиональной деятельности.

**Целями освоения дисциплины являются**

– формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры в занятиях лыжными гонками для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

1. **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** | |
| **Индикатор достижения компетенции**\*  (код, содержание индикатора) | **Результаты обучения**  **по дисциплине\*\*** |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека | Знать значение лыжных гонок в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.  Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности для занятий лыжными гонками.  Владеть навыками беседы по физическому воспитанию. |
|  | УК-7.2.Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | Знать основные показатели физического развития при занятиях лыжными гонками.  Уметь оценивать уровень физической подготовленности при занятиях лыжными гонками.  Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств. |
|  | УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма | Знать физиологические особенности организма.    Уметь проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности.  Владеть основами организации здорового образа жизни. |
|  | УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | Знать методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами из лыжных гонок.  Уметь выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лыжными гонками.  Владеть методами физического воспитания. |
|  | УК-7.5 Выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Знать приёмы профилактики профессиональных заболеваний в лыжных гонках.  Уметь выбрать приёмы профилактики профессиональных заболеваний.  Владеть способами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления. |

**3. Структура и содержание дисциплины**

**3.1 Трудоемкость дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **очная форма**  **обучения** | **очно-заочная**  **форма**  **обучения** | **заочная**  **форма**  **обучения** |
| **Общая трудоемкость** | **\_\_\_ ЗЕТ** | **\_\_\_ ЗЕТ** | **\_\_\_ ЗЕТ** |
| **Часов по учебному плану** |  |  |  |
| **в том числе** |  |  |  |
| **аудиторные занятия (контактная**  **работа):**  **- занятия лекционного типа**  **- занятия семинарского типа** |  |  |  |
| **самостоятельная работа** |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация –**  **зачет** |  |  |  |

**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 |
| 1. Виды ходов в лыжных гонках | 10 | 36 | 36 |  |  |  | 7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 | 46 | 46 |
| 1. Техника классических ходов | 10 | 36 | 36 |  |  |  | 7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 | 46 | 46 |
| 1. Обучение технике попеременного двухшажного хода | 10 | 36 | 36 |  |  |  | 7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 | 46 | 46 |
| 1. Обучение техники одновременного и одновременного одношажного. | 12 | 36 | 36 |  |  |  | 7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 | 46 | 46 |
| 1. Техника прохождения поворотов и спусков | 12 | 36 | 36 |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 46 | 46 |
| 1. Отработка всех видов классического хода. | 10 | 36 | 36 |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 46 | 46 |
| 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 12 | 36 | 36 |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 40 | 40 |
| **Текущий контроль** | 4 | 4 | 4 |  |  |  | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Совершенствование техники одновременного одношажного хода | 12 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода | 12 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 12 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование всех видов ходов | 12 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 12 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование техники бесшажного хода | 12 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Классический стиль | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование техники спусков. | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| **Текущий контроль** | 4 |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация – 3 семестр - зачет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Совершенствование техники подъемов. | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование техники торможения. | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 1. Совершенствование техники одновременных ходов. | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |
| 1. Подготовка лыж для классического хода | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |
| 1. Подготовка лыж для конькового хода | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |
| **Текущий контроль** | 4 |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | 256 | 256 | 256 |  |  |  | 151 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  | 123 | 316 | 316 |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет).

**Содержание материала учебных занятий**

**для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

1. **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся** Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в лыжных гонках. Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в лыжных гонках. Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

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

**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**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

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;

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**

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

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 (модулю**),

включающий:

* 1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

* уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
* уровень понимания студентами изученного материала
* способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач. Зачет предусматривает теоретическую часть. Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопроса курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индикаторы  компетенции | Критерии оценивания (дескрипторы) | |
| не зачтено | зачтено | |
| Знания  *Знать* значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами из лыжных гонок. | Полное отсутствие знаний материала. | Знание основного материала с рядом негрубых ошибок. | |
| Умения  *Уметь* выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лыжными гонками. | Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при занятиях лыжными гонками. | Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок | |
| Навыки  *Владеть* технологией оценки уровня развития личных физических качеств, методами физического воспитания. | Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств. | Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств. | |

**Критерии оценки письменной реферативной работы:**

"Отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры ,отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"Хорошо" - реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"Удовлетворительно" - реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

**Критерии оценки тестирования:**

"Отлично" - 90-100% правильных ответов.

"Хорошо" - 70-89% правильных ответов.

"Удовлетворительно – 50-69% правильных ответов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)** | **Шкала оценивания сформированности компетенций** | | | | | | |
| **плохо** | **неудовлетворительно** | **удовлетворительно** | **хорошо** | **очень хорошо** | **отлично** | **превосходно** |
| Не зачтено | | зачтено | | | | |
| Знания | 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 ошибки. | 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, без ошибок. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| Умения | 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 несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном  объеме без недочетов |
| Навыки | Отсутствие владения материалом. 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 некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми 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 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» |
| не зачтено | 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.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения**.

***Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии:*** *индивидуальное собеседование; тестирование.*

***Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии:*** *практические выполнение нормативов.*

**6.1 Контрольные вопросы**

|  |  |
| --- | --- |
| *вопросы* | *Код формируемой компетенции* |
| 1. Что такое спортивная травма? | *УК - 7* |
| 1. Каковы причины спортивного травматизма? | *УК - 7* |
| 1. От чего зависит тяжесть спортивной травмы? | *УК - 7* |
| 1. Распространённые виды травм в лыжных гонках. | *УК - 7* |
| 1. Правила безопасности при занятиях лыжными гонками. | *УК - 7* |
| 1. Порядок проведения занятия по физической культуре. | *УК – 7* |
| 1. Основные стили передвижения на лыжах в лыжных гонках | *УК - 7* |
| 1. Термин ЗОЖ | *УК - 7* |
| 1. Основные виды лыжных гонок | *УК – 7* |
| 1. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий лыжными гонками. | *УК - 7* |
| 1. Методы оценки физического состояния. | *УК - 7* |

**6.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции \_УК - 7\_**

**1. Под «физической культурой личности» следует понимать:**

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.

2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.

3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

**2. Физическое воспитание как термин - это:**

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.

2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.

3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

**3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:**

1. Наглядность

2. Сознательность и активность

3. Доступность и индивидуализация

4. Системное чередование нагрузок и отдыха

**4. К видам конькового хода относят**

1. Одновременный двухшажный коньковый ход

2. Одновременный одношажный коньковый ход

3. Полуконьковый ход

4. Все ответы правильные

**6.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции**

**Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7** Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Техника выполнения упражнения

Задание 1. Техники перемещения на лыжах классическим ходом

Задание 2. Техники перемещения на лыжах коньковым ходом

2. Выполнение контрольных нормативов

*Юноши*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **нормативы/ приоритетные нормативы** | Уд | хор | отл |
|
|
|
| Бег на лыжах (свободный стиль) 1 км (минут: секунд) | 6:10 | 5:45 | 5:00 |
|
|
| Бег на лыжах (классический стиль) 1 км (минут: секунд) | 6:00 | 5:30 | 4:50 |
|

*Девушки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **нормативы/ приоритетные нормативы** | Уд | хор | отл |
|
| Бег на лыжах (свободный стиль) 0.8 км (минут: секунд) | 6:05 | 5:40 | 5:00 |
|
|
|
| Бег на лыжах (классический стиль) 0,8 км (минут: секунд) | 5:50 | 5:20 | 4:45 |

**6.4. Темы рефератов**

**Для оценки сформированности** **знаниевой компоненты УК-7 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений**

*Примеры тем рефератов* ***(УК-7)***

1. Здоровый образ жизни студента
2. [Физическая культура как одна из сфер жизни человека](http://referati-besplatno.ru/fizicheskaya-kultura-kak-odna-iz-sfer-zhizni-cheloveka)
3. [Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом](http://referati-besplatno.ru/diagnostika-i-samodiagnostika-sostoyaniya-organizma-pri-regulyarnyx-zanyatiyax-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom)
4. [Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями](http://referati-besplatno.ru/osnovy-metodiki-i-organizaciya-samostoyatelnyx-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami)
5. Основные виды лыжных гонок.

**Вопросы к зачету**

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2.Спорт – явление культурной жизни.

3.Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.

4.Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.

5.Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

6.Профессиональная направленность физической культуры.

7.Задачи программы ГТО.

8.Принцип программы ГТО.

10.История возникновения лыжных гонок.

11.Основные виды лыжных гонок.

12.Травматизм в лыжных гонках.

13.Общее представление о строении тела человека.

14.Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

15.Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

16.Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

17.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

18.Основы здорового образа жизни студента

19.Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.

20.Основные требования к санитарно-гигиеническим нормам.

**7.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД.

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

Гугина Е.В., Кузенков О.А. Организация самостоятельной работы студентов в нижегородском государственном университете им. Н.И. Лобачевского. Методические рекомендации.- Н. Новгород, 2012.- 47 с.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD>.

2.Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] / Корельская И.Е. - Архангельск : ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>

б) дополнительная литература:

1. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 1367.17.22. <http://www.unn.ru/books/resources.html>
2. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 838.14.23. <http://www.unn.ru/books/resources.html>

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

Сайт министерства физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru/>

Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru/>

[Библиотека международной спортивной информации](http://bmsi.ru/) http://bmsi.ru/

Спортивная электронная библиотека http://sportfiction.ru/

Международные спортивные федерации: [http: //olympic.org/ uk/organisation /if/index\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

**9.Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов;

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

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 установленного ННГУ  образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки  28.03.01 "Нанотехнологии и микросистемная техника".

Автор (ы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии физического факультета ННГУ, протокол б/н от «12» апреля 2021 г.