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) |

Уровень высшего образования

|  |
| --- |
| бакалавриат |

Направление подготовки / специальность

|  |
| --- |
| 09.03.02 Информационные системы и технологии |

Направленность образовательной программы

|  |
| --- |
| Информационные системы и технологии в физических  исследованиях |

Форма обучения

|  |
| --- |
| очная |

Год начала подготовки

2021 год

Нижний Новгород

2021 год

1. **Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лыжные гонки)» относится к части ООП, формируемой участниками образовательных отношений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ варианта** | **Место дисциплины в учебном плане образовательной программы** | **Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД** |
| 1 | Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений | Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лыжный спот)» относится к части ООП направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии,формируемой участниками образовательных отношений |

**Целями освоения дисциплины являются** формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 | | Наименование оценочного средства |
| 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-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знать:  значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. | Тестирование  Собеседование |
| Уметь:  самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Практическое  задание |
| Владеть:  основами организации здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности. | Практическое  задание |

**3. Структура и содержание дисциплины**

**3.1 Трудоемкость дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Часов по учебному плану** | **328** |
| **в том числе** |  |
| **аудиторные занятия (контактная работа):**  **- занятия лекционного типа**  **- занятия семинарского типа** | **192** |
| **самостоятельная работа** | **133** |
| **КСР** | **4** |
| **Промежуточная аттестация –зачет** | **1** |

**3.2. Содержание дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины,**  **форма промежуточной аттестации по дисциплине** | **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** |
| **2 семестр** | | | | | | |
| **1.** Виды ходов в лыжных  гонках | 10 |  | 4 |  | 4 | 6 |
| **2.** Техника классических  ходов | 16 |  | 10 |  | 10 | 6 |
| **3.** Обучение технике  попеременного двухшажного хода | 16 |  | 10 |  | 10 | 6 |
| **4.** Обучение техники одновременного и одновременного  одношажного. | 16 |  | 10 |  | 10 | 6 |
| **5.** Техника прохождения  поворотов и спусков | 16 |  | 10 |  | 10 | 6 |
| **6.** Отработка всех видов  классического хода. | 16 |  | 10 |  | 10 | 6 |
| **7.** Совершенствование  техники попеременного двухшажного хода | 17 |  | 10 |  | 10 | 7 |
| в т.ч.текущий контроль |  |  | 8 |  |  |  |
| Промежуточная аттестация – **Зачет** | | | | | 1 |  |
| **3 семестр** | | | | | | |
| ***8.*** Совершенствование техники одновременных  ходов | 14 |  | 8 |  | 8 | 6 |
| **9.** Совершенствование  техники одновременного одношажного хода | 14 |  | 8 |  | 8 | 6 |
| **10.** Совершенствование техники одновременного  бесшажного хода | 14 |  | 8 |  | 8 | 6 |
| **11.** Совершенствование техники попеременного  двухшажного хода | 14 |  | 8 |  | 8 | 6 |
| **12.** Совершенствование  всех видов ходов | 14 |  | 8 |  | 8 | 6 |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

**Содержание материала учебных занятий для студентов**

Учебный процесс в группах студентов 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 овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

**4. Самостоятельная работа студента**

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс (*наименование электронного курса, ссылка на электронный курс*), созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/,> и/или в системе открытых онлайн-курсов - MOOС - <https://mooc.unn.ru/> *(наименование MOOС, ссылка на MOOС).-*

**5. 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.

Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ. Практическая часть зачета предусматривает сдачу нормативов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | Компетенция, сформирована на уровне не ниже «превосходно» |
| Компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| Компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| Компетенции сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| Не зачтено | Компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно» |

**6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения** **по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лыжные гонки)»**

**6.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости**

**6.1.1. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции** УК-7:

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

**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

**Критерии оценки тестирования:**

«Отлично» - 90-100% правильных ответов.

«Хорошо» - 70-89% правильных ответов.

«Удовлетворительно» – 50-69% правильных ответов.

«Неудовлетворительно» - до 49 % правильных ответов

**6.2. Задания** **промежуточного контроля успеваемости**

***Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии:*** *практическое задание: выполнение нормативов, собеседование: ответы на вопросы*

**6.2.1**. **Контрольные вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина –лыжные гонки):**

|  |  |
| --- | --- |
| **вопросы** | **Код формируемой компетенции** |
| 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. | *УК - 7* |
| 2.Спорт – явление культурной жизни. | *УК - 7* |
| 3.Основные требования к санитарно-гигиеническим нормам. | *УК - 7* |
| 4.Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. | *УК - 7* |
| 5.Основы здорового образа жизни студента | *УК - 7* |
| 6..Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | *УК – 7* |
| 7.Понятие «здоровье», его содержание и критерии. | *УК - 7* |
| 8.Задачи программы ГТО. | *УК - 7* |
| 9. Принцип программы ГТО. |  |
| 10.История возникновения лыжных гонок. | *УК – 7* |
| 11.Физиологическая характеристика утомления и восстановления | *УК - 7* |
| 12.Травматизм в лыжных гонках. | *УК - 7* |
| 13.Общее представление о строении тела человека. | *УК - 7* |
| 14.Понятие об органах и физиологических системах организма человека. | *УК - 7* |
| 15.Основные виды лыжных гонок. | *УК - 7* |
| 16.Физическая культура в структуре профессиональной деятельности. | *УК - 7* |
| 17.Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования | *УК - 7* |
| 18.Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Средства физической культуры | *УК - 7* |

**Критерии оценки ответа студентов в ходе собеседования**

* содержательный критерий: знание терминологии и теорий, глубина и полнота раскрытия вопроса;
* речевой критерий: логичность, последовательность и внятность ответа;
* личностный критерий: умение выражать свое мнение по обсуждаемой теме, умение делать выводы и обобщения, умение отвечать на вопросы.

**6.2.2. Типовое практическое задание для оценки сформированности компетенции УК-7:**

**Выполнение контрольных нормативов**

*Юноши*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **нормативы/ приоритетные нормативы** | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|
| Подъём ног к перекладине в висе (кол-во) | 10 | 12 | 15 |
|
| Подтягивание (кол-во) | 10 | 12 | 15 |
|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) | 30 | 40 | 50 |
|
|
| Прыжки в длину с места (см) | 170 | 190 | 210 |
|
| 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** | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|
| Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин) | 20 | 30 | 40 |
|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во) | 12 | 25 | 20 |
|
|
| Прыжки в длину с места (см) | 130 | 150 | 170 |
| Подъем туловище из положения лежа на спине | 25 | 30 | 35 |
| 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 |

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

а) основная литература:

1. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Л.В. Акулина, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13с. <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/skiakulina.pdf>

б) дополнительная литература:

2. Кизько, А. П. Физическая культура : лыжные гонки : учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2015. - 124 с. - ISBN 978-57782-2801-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778228016.html>

(дата обращения: 30.06.2021). - Режим доступа : по подписке.

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

# 1. Лыжный спорт. Виды и особенности. Плюсы и минусы. Начинающим. <https://живуспортом.рф/article/lyzhnyj-sport-vidy-i-osobennosti-plyusy-i-minusy-nachinayushhim>

**8. 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 образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии».

Составители: Кутасин А.Н., Малышева Т.А., Великанов П.В.

Рецензент

д.ф.-м.н., профессор, зав. каф.

статистической радиофизики и

мобильных систем связи РФФ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мальцев А.А.

Заведующий кафедрой ИТФИ

д.т.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фидельман В.Р.