

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»
(ННГУ)

Институт экономики и предпринимательства

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума Ученого совета ННГУ
протокол от
«20» апреля 2021 г. № 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)

«Физическая культура и спорт»(Элективная дисциплина-лыжные гонки)

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

38.03.01 «Экономика»

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Экономика, международный бизнес и предпринимательство

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

бакалавр

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

очная / очно-заочная / заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2021 г.

1. Цель освоения дисциплины (модуля). Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

«Физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина-легкая атлетика) относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП по направлению 38.03.01. «Экономика», профиль «Экономика, международный бизнес и предпринимательство».

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения в 2,3,4 семестрах, студентами очно-заочной и заочной форм обучения - во 2 и 3 семестрах.

Цель освоения дисциплины - формирование и развитие компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень освоения – при наличии в карте компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
<i>ОК-8</i> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>З1 (ОК-8) Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте. <i>У1 (ОК-8) Уметь</i> применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности <i>В1 (ОК-8) Владеть</i> навыком самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов:

- для студентов очной формы обучения во 2,3,4 семестрах освоить 328 часов, из которых 192 часа – контактная работа,
- для студентов очно-заочной формы обучения во 2 и 3 семестрах освоить 328 часов следующим образом: 10 часов контактная работа (8 часов практические занятия, 2 часа контроль самостоятельной работы), 318 часов самостоятельная работа;
- для студентов заочной форм обучения во 2 и 3 семестрах освоить 328 часов следующим образом: 10 часов контактная работа (8 часов практические занятия, 2 часа контроль самостоятельной работы), 310 часов самостоятельная работа, 8 часов промежуточная аттестация.

Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия практического типа		Занятия лабораторного типа		Консультации			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
		Оч-заоч		Оч-заоч		Оч-заоч		Оч-заоч		Оч-заоч		Оч-заоч
1. Виды ходов в лыжных гонках	10	20/20			10							20/20
2. Техника классических ходов	20	20/20			10						10	20/20
3. Обучение технике попеременного двухшажного хода	20	21			10	1					10	20/20
4. Обучение технике одновременного и одновременного одношажного.	10	20			10	1					10	20/20
5. Техника прохождения поворотов и спусков	10	20			10						10	20/20
6. Отработка всех видов классического хода.	10	21			10						10	20/20
7. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	10	21			10	1					10	20/20

Совершенствовани е техники одновременных ходов	10	21			10	1					10	20/20
8. Совершенств ование техники одновременного одношажного хода	10	21			10	1					10	20/20
9. Совершенств ование техники одновременного бесшажного хода	10	20			10							20/20
10. Совершенств ование техники попеременного двухшажного хода	10	20/ 20			10							20/20
11. Совершенств ование всех видов ходов	20	20/ 20			10						10	20/20
12. Совершенств ование техники попеременного двухшажного хода.	20	21			10	1					10	20/20
13. Совершенств ование техники бесшажного хода	20	20/ 20			10						10	20/20
14. Классически й стиль	20	20/ 20			10						10	20/20
Совершенствовани е техники одновременных ходов	20	21			10	1					10	20/20
15. Совершенствов ание техники спусков.	5	18/10			5						3	18/10
16. Совершенствов ание техники подъемов.	5				5							
17. Совершенств ование техники торможения.	5				5							
18. Совершенств ование техники попеременного двухшажного хода.	5	1			5	1						

19. Совершенствование техники одновременных ходов.	20				10							
20. Подготовка лыж для классического хода	12				12							
Зачет		-/8										
КСР	3	1			3	2						
ИТОГО	328	328			195	10					133	318/ 310

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. В конце каждого семестра проводится-зачет.

4. Образовательные технологии

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в виде аудиторной и самостоятельной работы студентов. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме практических занятий.

Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций, используемое на занятиях практического типа:

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов.

На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и усвоения следующих тем: **физические упражнения**, составляющие основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; **задачи, средства, методы, методические приемы** обучения двигательным действиям, развития и совершенствование физических способностей занимающихся, **формы организации** занятий.

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине являются защита реферата и зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решения практических задач.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для обучающихся с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающимся с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

5.1. Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

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

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. 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.

Самоподготовка к практическим занятиям

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) 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.

Весьма презентабельным вариантом выступления следует считать его подготовку в среде PowerPoint, что существенно повышает степень визуализации, а, следовательно, доступности, понятности материала и заинтересованности аудитории к результатам учебной работы студента.

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Физической культуры и спорт» (Элективная дисциплина-лыжные гонки), является реферат и зачет.

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 по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом сущности дисциплины за счет:

- а) подготовки рефератов по отдельным темам, наиболее заинтересовавшие студента;

б) 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 материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

Вопросы к зачету

1. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.
2. История развития лыжных гонок.
3. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.
2. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.
3. Предупреждение травматизма, обморожений.
4. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.
5. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
6. Характеристика лыжного спорта
7. Характеристика обучения технике лыжных ходов
8. Характеристика последовательности обучения в лыжном спорте
9. Развитие специальной силы
10. Развитие специальной выносливости
11. Развитие специальной ловкости
12. Развитие специальной гибкости
13. Развитие специальной быстроты
14. Интегральная подготовка
15. Профилактика травматизма

РЕФЕРАТ

Реферат является одной из важных составляющих учебного процесса и выполняется студентом самостоятельно в соответствии с учебным планом.

Выполнение реферата по дисциплине «Физической культура и спорт» (Элективная дисциплина-лыжные гонки) должно способствовать углубленному усвоению студентом и приобретению практических навыков в области изучения технологий обучения лыжам. Студенту предоставляется право выбора темы реферата из числа указанных в списке.

Структура реферата должна включать в себя главы (в основном три) с их разбивкой на параграфы (подразделы). Все части реферата должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Содержание работы можно иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, рисунками и т.п.

Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснение.

Объем работы составляет – 12 страниц.

При оценке работы учитывается содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, правильность выводов и предложений, качество используемого практического материала, а также уровень грамотности и владение терминологией (общей и специальной). Одновременно отмечаются ее положительные стороны и недостатки, а в случае необходимости указываются вопросы, подлежащие доработке.

Процедура защиты реферата происходит на практических занятиях

Реферат оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

Темы рефератов (для СМГ)

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

ОК-8: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»
Знать: научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни,	Отсутствие знаний материала	Наличие грубых ошибок в основном материале	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок	Знание основного материала с рядом заметных погрешностей	Знание основного материала с незначительными погрешностями	Знание основного материала без ошибок и погрешностей	Знание основного и дополнительным материала без ошибок и погрешностей

средства и методы мышечной релаксации в спорте							
Уметь: применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности	Полное отсутствие применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности	Отсутствие умения применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности	Умение применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности с ошибками	Умение применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности при незначительных ошибках	Умение применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности, при наличии неточностей	Умение применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности, при наличии незначительных неточностей	Умение применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности
Владеть: навыком самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Полное отсутствие навыком самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Отсутствие навыком самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Наличие минимального навыка самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Посредственные навыки самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Достаточные навыки самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Хорошие навыки владения самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Превосходные навыки владения самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки
Мотивация (личностное отношение)	Полное отсутствие активности и мотивации	Активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует	Активность и мотивация низкие, слабо выражены, стремление решать задачи качественно	Активность и мотивация проявляются на среднем уровне, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи на среднем уровне качества	Активность и мотивация проявляются на уровне выше среднего, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на высоком уровне качества	Активность и мотивация проявляются на высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять все поставленные задачи на высоком уровне качества	Активность и мотивация проявляются на очень высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять не стандартные дополнительные задачи на высоком уровне качества
Шкала оценок по проценту выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 % 70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%	

6.2.Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих сформированность компетенций

Критерии оценки ответа студентов в ходе зачета:

- 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.

ЗАЧТЕНО	Прочные знания основных процессов предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; умение объяснять сущность явлений, процессов, делать выводы и обобщения, делать аргументированные выводы, приводить примеры; логичность и последовательность ответа. Ошибки минимальные. Зачтено не менее 50% правильных ответов.
НЕ ЗАЧТЕНО	Непрочные знания процессов предметной области, есть некоторая рассогласованность в устной речи, студент приходит к необоснованным заключениям, не демонстрирует понимание сущности рассматриваемого вопроса, путается при выстраивании ответа, не может аргументировать свою точку зрения. Незачтено менее 50% правильных ответов.

Критерии оценки выполнения задания студентами в ходе зачета

Оценка	Уровень подготовки
зачтено	Высокий уровень физической и технической подготовленности, студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	Техническая и физическая подготовленность абсолютно недостаточная. Студент не выполнил задания. Студент отсутствовал на большинстве практических занятий.

Итоговая оценка складывается из:

- посещаемости лекций и практических занятий (20%)
- обобщающей оценки работы на семинарах и выполнению самостоятельной работы (практических заданий) (30%);
- оценки, полученной за ответ на зачете (50%).

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы.

Оценка выполнения тестовых заданий рассчитывается в следующем процентном соотношении:

Шкала оценивания	Показатели
Превосходно	90% -100%
Отлично	80% -90%
Очень хорошо	70%-80%
Хорошо	60%-70%
Удовлетворительно	40%-60%
Неудовлетворительно	10%-40%
Плохо	Менее 10%

Критерии оценки проведенного занятия

Оценка	Уровень подготовки
Превосходно	Материал изложен полно, даны правильные определения основных понятий; Обнаружено понимание материала, обучающийся обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит примеры не только из учебника, но и самостоятельно сформулированные; Материал изложен последовательно и грамотно с точки зрения норм литературного языка
Отлично	Материал изложен полно; Обнаружено понимание материала; Материал изложен последовательно и грамотно с точки зрения норм литературного языка
Очень хорошо	Ответ удовлетворяет тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но обучающийся допускает 1-2 ошибки, которые способен исправить
Хорошо	Ответ удовлетворяет тем же требованиям, что и для отметки «очень хорошо», но обучающийся допускает 1-2 ошибки, которые способен исправить, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала .
Удовлетворительно	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: 1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил; 2. не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и приводить примеры; 3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа
Неудовлетворительно	Обучающийся обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал

Плохо	Обучающийся обнаруживает незнание ответа соответствующего вопроса
-------	---

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач

Критерии оценки рефератов

Оценка	Критерии оценивания
Превосходно	изложение материала логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией.
Отлично	изложение материала логично, без ошибок; умение высказывать и обосновать свои суждения; теория связана с практикой
Очень хорошо	обучающийся грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет, ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный
Хорошо	обучающийся грамотно излагает материал; владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет, ответ полный, с неточностями или недостаточно полный
Удовлетворительно	обучающийся излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для выполнения задания, не может доказательно обосновать свои суждения; обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала.
Неудовлетворительно	в ответе обучающегося проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для выполнения задания
Плохо	отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

Тестовые задания

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага

Задания для оценки сформированности компетенции ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности

Задание 1. Провести 1-ю часть занятия по лыжным гонкам

Задание 2. Провести 2-ю часть занятия по лыжным гонкам

Задание 3. Провести 3-ю часть занятия по лыжным гонкам

Задания для оценки сформированности умений компетенции ОК-8 способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность формировать осознанные отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

Задание 1. Определить исторические аспекты развития физической культуры.

Задание 2. Применить мотивационные инструментари к различным группам населения.

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК – 8 способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

Задание 1. Составить перспективный многолетний план подготовки по лыжным гонкам

Задание 2. Составить годовой план подготовки по лыжным гонкам

Задание 3. Составить месячный план подготовки по лыжным гонкам

Задание 4. Составить конспект урока по лыжным гонкам

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

Задание 1. Определить общую плотность урока

Задание 2. Определить моторную плотность урока

Задание 3. Провести анализ урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

Задание 1. Расписать структуру тренировочной и соревновательной деятельности.

Контрольные нормативы в беге на лыжах (мин, сек)

пол	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мужчины 5 км	24.00	25.00	24.00
	26.00	27.30	29.30
Женщины 3 км	16.30	17.00	18.00
	16.00	16.30	17.00

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ №630-ОД от 29.12.2017

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

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

б) дополнительная литература:

1. Алексеев С.В./ Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Менеджмент организации", "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" /Под ред. Крашенинников П.В. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 687 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-02540-7Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=891206>

2. Менеджмент в индустрии спорта : сб. ст. Вып. 1 [Электронный ресурс] / под ред. В. А. Леднева. - М.: МФПУ Синергия, 2012. - 200 с. - (Индустрия спорта) - ISBN 978-5-4257-0085-8. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=451311>

В) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Прикладное программное обеспечение Microsoft Office

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения практических занятий необходим спортивный зал, лыжная база, а также спортивный инвентарь: лыжи беговые (с креплениями), лыжные палки, ботинки, смазка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика, международный бизнес и предпринимательство».

Авторы

Заведующий кафедрой «Физической культуры
и организации спортивной деятельности»

ННГУ им Н.И. Лобачевского, к.п.н., доцент Кутасин А.Н.

Рецензент

Кузьмин В.Г.

Заведующий кафедрой «Физической культуры
и организации спортивной деятельности»

ННГУ им Н.И. Лобачевского, к.п.н., доцент Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института экономики и предпринимательства от 15 марта 2021 года, протокол № 3.