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

Институт информационных технологий, математики и механики
(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
« 16 » июня 2021 г. № 8

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лыжные гонки)
(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
бакалавриат
(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
01.03.02 Прикладная математика и информатика
(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Математическое моделирование и вычислительная математика
(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения
очная
(очная / очно-заочная / заочная)

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 Б1.В.08 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – легкая атлетика)» относится к части ООП направления подготовки: 01.03.02 Прикладная математика и информатика, формируемой участниками образовательных отношений

2. 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 основы здорового образа жизни, физической культуры	Знать: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.	Тестирование Собеседование
	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений	Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Практическое задание
	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой	Владеть: основами организации здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности	Практическое задание

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения
Общая трудоемкость	**___ ЗЕТ**
Часов по учебному плану	**328**
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): **- занятия лекционного типа** **- занятия семинарского типа**	**194**
самостоятельная работа	**134**
КСРИФ	**2**
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**			**КСРИФ**					
	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							7									4		
2. Техника классических ходов							7									4		
3. Обучение технике попеременного двухшажного хода							7									4		
4. Обучение техники одновременного и одновременного							7									4		

одношажного.																		
5. Техника прохождения поворотов и спусков							7									3	11	11
6. Отработка всех видов классического хода.							7									3		
7. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода							6									3		
Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет																		
8. Ходы в лыжных гонках							7									4		
9.Техника и тактика классических ходов							7									4		
10.Повторить учение технике попеременного двухшажного хода							7									4		
11.Обучение техники одновременного и одновременного одношажного.							7									4		
12. Повторение техника прохождения поворотов и спусков							7									3		
13. Отработка всех видов классического хода.							7									3		
14.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода							6		1							3	12	12
Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет																		
15.Совершенствование техники одновременного одношажного хода							8									3		
16.Совершенствование техники							8									3		

одновременного бесшажного хода																		
17.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода							8									3		
18.Совершенствование всех видов ходов							8									3		
19.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.							8									3		
20.Совершенствование техники бесшажного хода							8									3		
21.Классический стиль							8									3		
22.Совершенствование техники спусков.							8									4		
КСРИФ	1												1					
Промежуточная аттестация – 3 семестр - зачет																		
23.Совершенствование техники подъемов.							12									4		
24.Совершенствование техники торможения.							12									4		
25.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.							10									4		
26.Совершенствование техники одновременных ходов.							10									4		
27.Подготовка лыж для классического хода							10									4		
28.Подготовка лыж для конькового хода							10									5		
КСРИФ	1												1					
Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет																		
Итого	328						194						2			134		

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.

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 - МООС - https://mooc.unn.ru/ *(наименование МООС, ссылка на МООС).*-

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. 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	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные	Продемонстрированы все основные умения,. Решены все основные

	умений вследствие отказа обучающегося от ответа	умения. Имели место грубые ошибки.	задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	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:

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

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

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

2. Физическое воспитание как термин - это:

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

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

c) 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:

a) Наглядность
b) Сознательность и активность
c) Доступность и индивидуализация
d) Системное чередование нагрузок и отдыха

4. К видам конькового хода относят

a) Одновременный двухшажный коньковый ход
b) Одновременный одношажный коньковый ход
c) Полуконьковый ход
d) 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 требованиями ОС ННГУ 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»

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

Рецензент(ы)_____

Заведующий кафедрой_____

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики
от 2 июня 2021 года, протокол № 8.