

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

Юридический факультет

(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

специалитет

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Прокурорская деятельность

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

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 спорт)» относится к части ООП специальности: 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, формируемой участниками образовательных отношений |

Целями освоения дисциплины являются формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | <i>Знать:</i> здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма. <i>Владеть:</i> способностью поддерживать здоровый образ жизни. | Тестирование Собеседование |
| | УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной | <i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности. <i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень | Практическое задание |

| | | | |
|--|--|--|----------------------|
| | социальной и профессиональной деятельности | физической подготовленности <i>Владеть:</i> способностью к устойчивому обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности на основании оптимального уровня физической подготовленности. | |
| | УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <i>Знать:</i> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. <i>Уметь:</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки <i>Владеть:</i> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки | Практическое задание |
| | УК-7.4. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <i>Знать:</i> нормы здорового образа жизни <i>Уметь:</i> объяснять нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. <i>Владеть:</i> способностью соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Практическое задание |

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 | 328 | | 328 |

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| в том числе | | | |
| аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа | 202 | | 8 |
| самостоятельная работа | 122 | | 310 |
| КСР | 4 | | 2 |
| Промежуточная аттестация – зачет | | | 4 |

3.2. Содержание дисциплины

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | | | в том числе | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------|---------|---|--------------|---------|---------------------------|--------------|---------|----------------------------|--------------|---------|-------|--------------|---------|---|--------------|---------|
| | | | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | | | | | | | | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы | | |
| | | | | Занятия лекционного типа | | | Занятия семинарского типа | | | Занятия лабораторного типа | | | КСР | | | | | |
| | 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 | | 1 | | | | | | | 4 | | 12 |
| 2. Техника классических ходов | | | | | | | 7 | | 1 | | | | | | | 4 | | 11 |
| 3. Обучение технике попеременного двухшажного хода | | | | | | | 7 | | 1 | | | | | | | 4 | | 11 |
| 4. Обучение техники одновременного и одновременного одношажного. | | | | | | | 7 | | 1 | | | | | | | 4 | | 11 |
| 5. Техника прохождения поворотов и спусков | | | | | | | 7 | | | | | | | | | 3 | | 11 |
| 6. Отработка всех | | | | | | | 7 | | | | | | | | | 3 | | 11 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|--|---|--|--|---|--|---|---|--|----|--|
| видов классического хода. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | | | | | | 6 | | | | | | | | 3 | | 12 | |
| КСР | 1 | | 1 | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | |
| Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Ходы в лыжных гонках | | | | | | 7 | | | | | | | | 4 | | 11 | |
| 9.Техника и тактика классических ходов | | | | | | 7 | | | | | | | | 4 | | 11 | |
| 10.Повторить учение технике попеременного двухшажного хода | | | | | | 7 | | | | | | | | 4 | | 11 | |
| 11.Обучение техники одновременного и одновременного одношажного. | | | | | | 7 | | 1 | | | | | | 4 | | 11 | |
| 12. Повторение техника прохождения поворотов и спусков | | | | | | 7 | | 1 | | | | | | 5 | | 11 | |
| 13. Отработка всех видов классического хода. | | | | | | 7 | | 1 | | | | | | 5 | | 12 | |
| 14.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | | | | | | 6 | | 1 | | | | | | 5 | | 12 | |
| КСР | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | |
| Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.Совершенствование техники одновременного одношажного хода | | | | | | 8 | | | | | | | | 5 | | 9 | |
| 16.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода | | | | | | 8 | | | | | | | | 5 | | 10 | |
| 17.Совершенствование | | | | | | 8 | | | | | | | | 5 | | 10 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--|-----|--|--|-----|--|---|--|--|--|---|--|---|-----|--|-----|
| ание техники попеременного двухшажного хода | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.Совершенствов ание всех видов ходов | | | | | | 8 | | | | | | | | | 5 | | 10 |
| 19.Совершенствов ание техники попеременного двухшажного хода. | | | | | | 8 | | | | | | | | | 5 | | 10 |
| 20.Совершенствов ание техники бесшажного хода | | | | | | 8 | | | | | | | | | 5 | | 10 |
| 21.Классический стиль | | | | | | 8 | | | | | | | | | 5 | | 10 |
| 22.Совершенствов ание техники спусков. | | | | | | 8 | | | | | | | | | 4 | | 10 |
| КСР | 1 | | 1 | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | |
| Промежуточная аттестация – 3 семестр - зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23.Совершенство вание техники подъемов. | | | | | | 8 | | | | | | | | | 4 | | 13 |
| 24.Совершенство вание техники торможения. | | | | | | 8 | | | | | | | | | 4 | | 10 |
| 25.Совершенство вание техники попеременного двухшажного хода. | | | | | | 8 | | | | | | | | | 4 | | 10 |
| 26.Совершенство вание техники одновременных ходов. | | | | | | 6 | | | | | | | | | 5 | | 13 |
| 27.Подготовка лыж для классического хода | | | | | | 6 | | | | | | | | | 5 | | 13 |
| 28.Подготовка лыж для конькового хода | | | | | | 6 | | | | | | | | | 5 | | 14 |
| КСР | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 328 | | 328 | | | 202 | | 8 | | | | 4 | | 2 | 100 | | 310 |

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 - МООС - <https://moos.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 | | | | |
| <u>Знания</u> | 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 ошибок. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| <u>Умения</u> | Отсутствие | При решении | Продемонстр | Продемонстри | Продемонстри | Продемонстр | Продемонстр |

| | | | | | | | |
|---------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | минимальны х умений . Невозможнос ть оценить наличие умений вследствие отказа обучающего от ответа | стандартных задач не продемонстр ированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | ированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | рованы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | рованы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | ированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несуществен ным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. | ированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие владения материалом. Невозможнос ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего от ответа | При решении стандартных задач не продемонстр ированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальны й набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстри рованы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстри рованы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстр ированы навыки при решении нестандартн ых задач без ошибок и недочетов. | Продемонстр ирован творческий подход к решению нестандартн ых 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:

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

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

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

2. Физическое воспитание как термин - это:

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

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

с) 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:

- а) Наглядность
- б) Сознательность и активность
- с) Доступность и индивидуализация
- д) Системное чередование нагрузок и отдыха

4. К видам конькового хода относят

- а) Одновременный двухшажный коньковый ход
- б) Одновременный одношажный коньковый ход
- с) Полуконьковый ход
- д) 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 |
|--|-------------------|--------|---------|
| Подъем 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. Начинаящим. <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 специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

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

Рецензент(ы) _____

Заведующий кафедрой _____

Программа одобрена на заседании методической комиссии юридического факультета от 11.06.2021 года, протокол № 75.