МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет**

**им. Н.И. Лобачевского»**

|  |
| --- |
| **Факультет социальных наук** |

(факультет / институт / филиал)

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНОрешением Учёного совета ННГУ,протокол № 8 от 16.06.2021 г. |  |

**Рабочая программа дисциплины**

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

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

|  |
| --- |
| **бакалавриат** |

 (бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

|  |
| --- |
| **СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА** |

 *(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

|  |
| --- |
| **Организация социальной работы с различными группами населения** |

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

|  |
| --- |
| **очная, заочная** |

*(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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лыжный спот)» относится к части ООП направления подготовки/специальности: *код, наименование направление подготовки*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 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-7Способен 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 жизниУК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельностиУК-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.  | ТестированиеСобеседование  |
| Уметь:самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Практическоезадание |
| Владеть: основами организации здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности. | Практическоезадание |

**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** | **328** |
| **в том числе** |  |  |  |
| **аудиторные занятия (контактная****работа):****- занятия лекционного типа****- занятия семинарского типа** | **224** | **12** | **8** |
| **самостоятельная работа** | **100** | **312** | **316** |
| **КСР** | **4** | **4** | **4** |
| **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** | **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 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 12 |
| 1. Техника классических ходов
 |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 11 |
| 1. Обучение технике попеременного двухшажного хода
 |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 11 |
| 1. Обучение техники одновременного и одновременного одношажного.
 |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 11 |
| 1. Техника прохождения поворотов и спусков
 |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 11 | 11 |
| 1. Отработка всех видов классического хода.
 |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 11 | 11 |
| 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода
 |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 12 | 12 |
| КСР | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Ходы в лыжных гонках |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 11 |
| 9.Техника и тактика классических ходов |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 11 |
| 10.Повторить учение технике попеременного двухшажного хода |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 11 |
| 11.Обучение техники одновременного и одновременного одношажного. |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 11 | 11 |
| 12. Повторение техника прохождения поворотов и спусков |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 | 11 | 11 |
| 13. Отработка всех видов классического хода. |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 | 11 | 12 |
| 14.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода |  |  |  |  |  |  | 6 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 | 12 | 12 |
| КСР | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.Совершенствование техники одновременного одношажного хода |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 9 | 9 |
| 16.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 9 | 10 |
| 17.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 10 | 10 |
| 18.Совершенствование всех видов ходов |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 10 | 10 |
| 19.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 10 | 10 |
| 20.Совершенствование техники бесшажного хода |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 10 | 10 |
| 21.Классический стиль |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 10 | 10 |
| 22.Совершенствование техники спусков. |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 10 | 10 |
| КСР | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Промежуточная аттестация – 3 семестр - зачет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23.Совершенствование техники подъемов. |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 13 | 13 |
| 24.Совершенствование техники торможения. |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 13 | 13 |
| 25.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 13 | 13 |
| 26.Совершенствование техники одновременных ходов. |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 13 | 13 |
| 27.Подготовка лыж для классического хода |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 13 | 13 |
| 28.Подготовка лыж для конькового хода |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 13 | 14 |
| КСР | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 328 | 328 | 328 |  |  |  | 224 | 12 | 8 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 100 | 312 | 316 |

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/,](https://e-learning.unn.ru/%2C) 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 полномобъеме 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 минимальныйнабор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыкипри решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыкипри решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрированы навыкипри 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/специальности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

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

Программа одобрена на заседании методической комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_факультета/института

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года, протокол №\_\_\_\_\_\_.