МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»

Институт биологии и биомедицины
(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Ведунова М.В.

« 30 » августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

(лыжные гонки)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность образовательной программы
Профиль Экология

Квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Нижний Новгород

2017

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (лыжные гонки)». элективный курс является обязательной дисциплиной вариативной части Блока 1 «Дисциплины, модули» ОПОП по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование. Дисциплина осваивается студентами в 1-5 семестрах бакалавриата.

Целями освоения дисциплины являются:

- формирование у студентов научно-практической позиции в отношении роли и значении легкой атлетики и акцентировать теоретико-методическую подготовку студентов при сохранении их оптимальной двигательно-практической подготовки;
- овладение теоретико-методологическими основами,
- получение практических навыков применения различных методов и средств для решения задач.

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

Формируемые компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций**
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Начальный, базовый этапы формирования)	*Знать* правила соревнований, методику проведения и организации соревнований. *Уметь* организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания. *Владеть* методикой судейства соревнований.

3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» (лыжные гонки)

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов: из которых 183 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (180 часов практических занятий, 3 часа мероприятия промежуточной аттестации), 145 часов самостоятельная работа обучающегося.

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**	**Всего**	
1. Виды ходов в лыжных гонках	14		8		8	6
2. Техника классических ходов	14		8		8	6
3. Обучение технике попеременного двухшажного хода	14		8		8	6
4. Обучение техники одновременного и одновременного	14		8		8	6

одношажного.						
5. Техника прохождения поворотов и спусков	14		8		8	6
6. Отработка всех видов классического хода.	19		8		8	11
7. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	14		8		8	6
8. Совершенствование техники одновременных ходов	14		8		8	6
9. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	14		8		8	6
10. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	14		8		8	6
11. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	14		8		8	6
12. Совершенствование всех видов ходов	17		11		11	6
13. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	19		8		8	11
14. Совершенствование техники бесшажного хода	14		8		8	6
15. Классический стиль	14		8		8	6
16. Совершенствование техники спусков.	14		8		8	6
17. Совершенствование техники подъемов.	14		8		8	6
18. Совершенствование техники торможения.	14		8		8	6
19. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	14		8		8	6
20. Совершенствование техники одновременных ходов.	13		7		7	6
21. Подготовка лыж для классического хода	13		7		7	6
22. Подготовка лыж для конькового хода	20		11		11	9
В т.ч. текущий контроль	3					
Промежуточная аттестация – 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, на которых применяются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии: *практические занятия* (занятия, посвященные освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму).

2. Технологии проблемного обучения: *практическое занятие в форме практикума* (организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков).

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; **проведение занятия** с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Формой промежуточного контроля знаний студентов по дисциплине является зачет.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы, таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности (лыжные гонки), особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в лыжном спорте, виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая); закономерности тренировки в лыжных гонках и ее построение; проблемы периодизации тренировки; соревновательная деятельность; планирование и контроль; организация судейства и

проведение соревнований; техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжными гонками.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

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.

Виды самостоятельной работы студентов в рамках освоения дисциплины:

- изучение понятийного аппарата и проработка тем дисциплины;
- работа с основной и дополнительной литературой дома и в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет;
- подготовка реферата;
- подготовка к зачету (перечень вопросов приведен в пункте 6.4).

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 списке литературы.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

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.

Для аккумуляции информации по изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. При этом если уже на первых курсах обучения студент определяет для себя наиболее интересные сферы для изучения, то подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

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.

Правила выполнения рефератов

Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу студента. Тема выбирается из предложенного перечня (приведен в разделе 6.4). Для написания рекомендуется использовать литературу за период не более 10 лет, интернет-поиск и периодические издания.

Реферат оформляется в виде машинописного или рукописного текста на листах формата А4. Объем работы около 20 машинописных страниц, выполненных в формате стандартных полей, шрифтом № 14 с 1,5 интервалом. При подготовке рефератов в обязательном порядке должны быть представлены: план работы введение, главы и заключение; список использованной литературы. В основной части реферата желательно использовать фактический

материал и иллюстрации (графики, таблицы, рисунки). Титульный лист и список литературы оформляется в соответствии со стандартами.

Темы рефератов

1. Лыжи как средство физического воспитания.
2. Методика организации и обучения в лыжном спорте.
3. Принципы построения занятий (принципы технической, тактической подготовки).
4. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.
5. Исторические аспекты возникновения лыжного спорта.
6. Особенности построения занятий в лыжных гонках.
7. Классификация и характеристика упражнений.
8. Структура соревновательной деятельности. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности.
9. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований.
10. Характеристика обучения. Двигательное умение, навык.
11. Факторы успешности обучения технике, тактике.
12. Структура обучения.
13. Развитие физических качеств.
14. Системный характер подготовки.
15. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки
16. Устройства для технической подготовки. Устройства для тактической подготовки.
17. Профилактика травматизма.
18. Основы многолетней тренировки.

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных специалистов.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к зачету по данной дисциплине (представлен в разделе 6.4), а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные кафедрой по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа того или иного вопроса за счет:

а) уточняющих вопросов преподавателю;

б) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;

в) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

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 лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

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: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Общекультурная компетенция выпускника программы бакалавриата по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование».

Этап формирования – начальный, базовый.

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	«не зачтено»		**«зачтено»**				
Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 %	70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%
Знания *Знать* правила соревнований, методику проведения и организации соревнований	отсутствие знаний материала	наличие грубых ошибок в основном материале	знание основного материала с рядом негрубых ошибок	знание основного материалом с рядом заметных погрешностей	знание основного материала с незначительными погрешностями	знание основного материала без ошибок и погрешностей	знание основного и дополнительного материала без ошибок и погрешностей
Умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.	Полное отсутствие умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Отсутствие умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Посредственное умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Удовлетворительное умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Хорошо сформировавшееся умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Отлично сформировавшееся умение о организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Превосходно сформировавшееся умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания
Навыки *Владеть* методикой судейства соревнований	Полное отсутствие владения методикой судейства соревнований	Отсутствие владения методикой судейства соревнований	Наличие минимального, но достаточного владения методикой судейства соревнований	Удовлетворительное владение методикой судейства соревнований	Хорошее владение методикой судейства соревнований	Отличное владение методикой судейства соревнований	Превосходное владение методикой судейства соревнований

6.2.Описание шкал оценивания

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.

Зачет проводится в устной форме. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

Критерии оценивания ответа на зачете

Оценка	Уровень подготовки
Зачтено	Достаточный уровень подготовки. Студент показывает хорошее владение теоретическим материалом. Допускаются ошибки при ответах на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя.

	Реферат выполнен на достаточном уровне.
Не зачтено	Подготовка недостаточная и требует дополнительного изучения материала. Студент дает ошибочные ответы, как на теоретические вопросы билета, так и на наводящие и дополнительные вопросы преподавателя. Реферат выполнен на недостаточном уровне, либо не выполнен.

Критерии оценивания ответа на собеседовании

Собеседование проводится для оценки знаний студентами теоретического материала, способности логически верно и аргументировано излагать материал, умения анализировать факты и проблемные аспекты по теме. Применяется альтернативная шкала:

• «зачтено»: студент демонстрирует знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями, дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы; допускаются незначительные неточности в ответах;

• «не зачтено»: имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Критерии оценивания реферата

Выполненный студентом реферат направляется на проверку преподавателю. Представляемый для проверки реферат должен быть помещен в папку (скоросшиватель).

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями реферат оценивается преподавателем по альтернативной шкале «зачтено / не зачтено» в соответствии со следующими критериями:

- уровень знаний и умений: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);

- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований, использование последних публикаций по проблеме);

- использование разнообразных источников;

- наличие критичного обзора литературы по теме реферата, его полнота и последовательность анализа;

- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)

- степень самостоятельности при выполнении реферата, отсутствие плагиата;

- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

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

Для оценивания результатов обучения в виде <u>знаний</u> используются следующие процедуры и технологии:

- *собеседование.*

Для оценивания результатов обучения в виде <u>умений</u> и <u>владений</u> используются следующие процедуры и технологии:

- *практические задания.*

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

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» (лыжные гонки)

1.Характеристика обучения. Двигательное умение, навык.
2. Развитие физических качеств.
3. Развитие специальной силы.
4 Развитие специальной выносливости.
5. Развитие специальной ловкости.
6. Развитие специальной гибкости.
7. Развитие специальной быстроты.
8. Организация занятий в процессе физической подготовки.
9. Обучение спортсмена соревновательной деятельности.
10. Устройства для технической подготовки.
11. Устройства для тактической подготовки.
12.Устройства для физической подготовки.
13. Профилактика травматизма.
14.Основы многолетней тренировки.

Примеры заданий для оценки сформированности умений и владений компетенции «ОК-8»

Задание 1. Составить положение о соревнованиях.
Задание 2. Составить календарь соревнований на предстоящий сезон.
Задание 3. Составить программу многодневных соревнований
Задание 4. Работа в судейской бригаде.

Вопросы для собеседования для оценки знаний компетенции «ОК-8»:

1. Характеристика циклических видов спорта.
2. Структура соревновательной деятельности.
3. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки.
4. Многолетняя подготовка в лыжных гонках.
5. Документы планирования и учета в ДЮСШ.
6. Профилактика травматизма.
7. Гигиена спортсмена, спортивной тренировки.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
9. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
10. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
11. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
12. Механизмы действия физических упражнений.
13. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
14. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД.

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. Корельская И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания. - Архангельск: ИД САФУ, 2015. - 114 с. - Доступно на ЭБС «Консультант студента». - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html.
2. Сорокин С.Г., Турманидзе В.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок). - Омск: ОмГУ, 2017. - 112 с. - Доступно на ЭБС «Лань». - https://e.lanbook.com/book/101813.
4. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. Физическая культура. Лыжная подготовка. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 125 с. – Доступно на ЭБС «Юрайт»: www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD.

б) дополнительная литература:

1. Попов Д.В., Грушин А.А., Виноградова О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. - Москва: Советский спорт, 2014. - 78 с. - Доступно на ЭБС «Консультант студента». - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807223.html.
2. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам. - М.: Спорт, 2016. - 216 с. – Доступно на ЭБС «Знаниум». - http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=914233.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Подготовка юных лыжников-гонщиков http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html
2. Журнал «Лыжный спорт» https://www.skisport.ru/articles/
3. Федерация лыжных гонок НО http://ski52nn.ru/
4. Федерация лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

8.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованные специализированной мебелью. Для проведений занятий практического типа имеются: учебная трасса, спортивные тренажеры; присутствует инвентарь, необходимый для обучения технике и тактике в лыжных гонках. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование.

Составитель _____ Кутасин А.Н.
Рецензент _____ Полетаева О.Н.
Заведующий кафедрой _____ Кутасин А.Н.
Программа одобрена на заседании Методической комиссии от
года, протокол № .

Программа одобрена на заседании Методической комиссии Института биологии и биомедицины от 30 августа 2017 года, протокол № 14.