МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.П. Гергель

«_____»_____2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

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

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Инженерия программного обеспечения

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

бакалавр

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

очная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2018 г.

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

«Физической культура и спорт» (Элективная дисциплина-лыжные гонки) относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП по специальности/направлению подготовки **Фундаментальная информатика и информационные технологии**.

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения в 2,3,4 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**
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*Знать* научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте. *Уметь* применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности *Владеть* опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов:

- для студентов очной формы обучения, из которых 195 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (192 часов занятия практического типа, 3 часа мероприятия промежуточной аттестации), 133 часа составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем	Всего (часы)	В том числе	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них	Самостоятельная работа

дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Занятия лабораторного типа	Всего	обучающегося, часы
	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная
1. Виды ходов в лыжных гонках	10		8			2
2. Техника классических ходов	11		8			3
3. Обучение технике попеременного двухшажного хода	18		12			6
4. Обучение техники одновременного и одновременного одношажного.	18		12			6
5. Техника прохождения поворотов и спусков	18		12			6
6. Отработка всех видов классического хода.	16		6			10
7. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	18		6			12
	109		64			45
В т.ч. текущий контроль	2		2			
Промежуточная аттестация 2 сем-						

зачет						
8. Совершенствование техники одновременных ходов	14		8			6
9. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	14		8			6
10. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	12		8			4
11. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	12		8			4
12. Совершенствование всех видов ходов	12		8			4
13. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	10		6			4
14. Совершенствование техники бесшажного хода	10		6			4
15. Классический стиль	12		6			6
16. Совершенствование техники спусков.	12		6			6
	108		64			44
В т.ч. текущий контроль	2		2			
Промежуточная аттестация 3 сем-						

зачет						
17. Совершенствование техники подъемов.	14		10			4
18. Совершенствование техники торможения.	14		10			4
19. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	14		10			4
20. Совершенствование техники одновременных ходов.	16		8			8
21. Подготовка лыж для классического хода	16		8			8
22. Подготовка лыж для конькового хода	16		8			8
23. Подготовка и сдача текущего контроля норм ГТО	18		10			8
	108		64			44
В т.ч. текущий контроль	2		2			
Промежуточная аттестация 4 сем-зачет						

Содержание дисциплины (модуля)

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.

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 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 Power Point, 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 культура 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 существа 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.

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

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Полное отсутствие знаний материала	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок
Уметь применять теоритические средства физической культуры в регулировании работоспособности	Полное отсутствие умения применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умение применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки

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

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

- *устные ответы на вопросы.*

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

- *тестирование техники лыжных ходов.*

Для проведения итогового контроля сформированности компетенции используются: устный опрос, защита реферата.

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

Вопросы к зачету 1, 2 семестра

1. Характеристика лыжного спорта

2. Характеристика обучения технике лыжных ходов

3. Характеристика последовательности обучения в лыжном спорте

Вопросы к зачету 3 семестра

4. Развитие специальной силы

5. Развитие специальной выносливости

6. Развитие специальной ловкости

Вопросы к зачету 4 семестра

7. Развитие специальной гибкости

8. Развитие специальной быстроты

9. Интегральная подготовка

10. Профилактика травматизма

6.4.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. Физическая культура студента: учеб. для вузов./Виленский Я. М., Зайцев А. И., Ильинич В. И., Кислицин И. Л., Коваленко В. А., Масляков В. А., Щербаков В. Г. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с. (более 40 экз.)

б**) дополнительная литература**:

1. Мироненко Е., Муллер А., Трещева О., Штучная Е. Физическая культура. Курс ИНТУИТ. http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info

2. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 1367.17.22. http://www.unn.ru/books/resources.html
3. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 838.14.23. http://www.unn.ru/books/resources.html

В) Интернет-ресурсы

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html
2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html
3. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля

Для обучения студентов названной дисциплине имеются в наличии: учебная трасса, инвентарь, необходимый для обучения технике в лыжных гонках (лыжи, лыжные палки, ботинки, лыжная мазь).

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ и ОПОП ВО по направлению 02.03.02 «Фундаментальная информатика и информационные технологии» (профиль «Инженерия программного обеспечения»).

Составитель - Кутасин А..Н._____

Рецензент (ы) _Полетаева О.Н._____

Заведующий кафедрой Кутасин А.Н._____

Программа одобрена на заседании методической комиссии _____

от _____ года, протокол № _____.