

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 \_\_\_\_\_ Гергель В.П.

«\_\_\_\_\_» 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Физическая культура и спорт (лыжный спорт)»**

02.03.01 Математика и компьютерные науки

Общий профиль

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Нижний Новгород

2017

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» (лыжный спорт) элективный курс, относящийся к вариативной части ОПОП.

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения в 1-4 семестрах.

### **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)**

Подготовить студентов к изучению дисциплин «Элективные курсы по физической культуре» (лыжные гонки). Сформировать у студента целостное представление о методике обучения и совершенствования в лыжных гонках, историческом развитии лыжных гонок, о современных направлениях, проблемах и перспективах в лыжах. В рамках курса рассматриваются вопросы из области истории лыж, теории обучения техническим приемам, тактике прохождения дистанции, развитию физических качеств, судейства соревнований, оборудования, используемое при подготовке спортсменов, Студенты знакомятся с правилами соревнований, профилактикой травматизма, основами многолетней тренировки, периодизацией, документами планирования и отчета. Это формирует у студентов понимание закономерностей методики обучения.

<b>Формируемые компетенции</b>  (код компетенции, уровень освоения – при наличии в карте компетенций)	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций</b>
<i>OK-8</i>  способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать</i> правила соревнований, методику проведения и организации соревнований. <i>Уметь</i> организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания. <i>Владеть</i> методикой судейства соревнований

## **3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» (лыжный спорт)**

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов, из которых 194 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (192 часов занятия

практического типа, 2 часа мероприятия промежуточной аттестации), 134 часа составляет самостоятельная работа обучающегося.

#### Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе					Самостоятельная работа обучающегося, часы	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы						
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Занятия лабораторного типа	Консультации	Всего		
	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная	
1. Виды ходов в лыжных гонках			8				5	
2. Техника классических ходов			8				5	
3. Обучение технике попеременного двухшажного хода			8				5	
4. Обучение техники одновременного и одновременного одношажного.			8				5	
5. Техника прохождения поворотов и спусков			8				5	
6. Отработка всех видов классического хода.			8				5	
7. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода			8				5	
8. Совершенствование техники одновременных ходов			8				5	
9. Совершенствование техники одновременного одношажного хода			8				4	

<b>10.</b> Совершенство вание техники одновременного бесшажного хода			8				4
<b>11.</b> Совершенство вание техники попеременного двухшажного хода			8				4
<b>12.</b> Совершенство вание всех видов ходов			8				4
<b>13.</b> Совершенство вание техники попеременного двухшажного хода.			8				4
<b>14.</b> Совершенство вание техники бесшажного хода			8				4
<b>15.</b> Классический стиль			8				4
<b>16.</b> Совершенство вание техники спусков.			8				4
<b>17.</b> Совершенство вание техники подъемов.			8				4
<b>18.</b> Совершенство вание техники торможения.			8				4
<b>19.</b> Совершенство вание техники попеременного двухшажного хода.			9				4
<b>20.</b> Совершенство вание техники одновременных ходов.			10				4
<b>21.</b> Подготовка лыж для классического хода			10				4
<b>22.</b> Подготовка лыж для конькового хода			10				4
<b>23.</b> Подготовка и сдача текущего контроля норм ГТО			44				4
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	2						

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. Итоговый контроль осуществляется на зачетах 2-3 семестров.

#### **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;
- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия;

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 1-3 частей занятия** с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности;

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. Таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт), 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 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.

### **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. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой..

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.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. 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;

5) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

При презентации материала на защите реферата можно воспользоваться следующим алгоритмом изложения темы: определение и характеристика основных категорий, эволюция лыжного спорта, оценка его современного состояния, существующие проблемы, перспективы развития. 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 «Элективные курсы по физической культуре» (лыжные гонки) является реферат и зачет со I-IV семестрах.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае 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) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) 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 «Элективные курсы по физической культуре» (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

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

## **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 критерии 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 зачленено	зачленено
<b>знати:</b> правила соревнований, методику проведения и организации соревнований	Полное отсутствие знаний материала	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок
<b>уметь:</b> организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.	Полное отсутствие умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.	Умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания при наличии несущественных ошибок
<b>Владеть:</b> методикой судейства соревнований	Полное отсутствие навыков судейства и организации соревнований	Наличие минимальных навыков работы судейства и организации соревнований со спортсменами

### **6.2.Описание шкал оценивания**

Оценка	Уровень подготовки
зачленено	Высокий уровень физической и технической подготовки, безупречное владение теоретическим материалом, студент демонстрирует творческий поход к решению поставленных задач. Студент дал полный и развернутый ответ на теоретические вопросы билета, подтверждая теоретический материал практическими примерами из практики. Студент активно работал на практических занятиях.
Не зачленено	Техническая и физическая подготовка абсолютно недостаточная. Студент не отвечает на поставленные вопросы. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий.

Выполнение контрольных заданий менее 20 %.

### **6.3.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 и письменные ответы на вопросы.
- индивидуальное собеседование.

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

- практические задания , включающих подготовку конспекта и проведение занятия по лыжным гонкам

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

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

#### Контрольные вопросы

- 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
- 15.Структура программы нормативов ГТО.
- 16.Содержание программы нормативов ГТО

**Задания для оценки сформированности умений компетенции ОК-8:** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**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.

**Задание 5.** Текущий контроль по нормативам ГТ

## **6.5.ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

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.

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**Требования к работе:** для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

### **6.6.Перечень заданий к зачёту**

**для студентов основной и подготовительной групп**

**временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий**

**1.** Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» «Знание нормативов ГТО» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

### **6.7.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное 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. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] / Корельская И.Е. - Архангельск : ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>
2. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724013.html>
3. Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : научно-методическое пособие / Плохой В.Н. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для обучения студентов названной дисциплине имеются в наличии: учебная трасса, спортивные тренажеры; компьютерные классы, где имеется возможность выхода в Интернет; присутствует инвентарь, необходимый для обучения технике и тактике в лыжных гонках.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению 02.03.01 математика и компьютерные науки.

Составитель \_\_\_\_\_ Кутасин А..Н

Рецензент \_\_\_\_\_ Полетаева О.Н.

Заведующий кафедрой Кутасин А.Н.\_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании методической комиссии института Информационных технологий, математики и механики ННГУ им. Н.И. Лобачевского от \_\_\_\_\_ г.,  
протокол № \_\_\_\_\_.