

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

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«30» ноября 2022 г. № 13

**Рабочая программа дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт**  
**(Элективная дисциплина)»**  
*(Наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования  
бакалавриат  
\_\_\_\_\_  
(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность  
**09.03.04 Программная инженерия**

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

Направленность образовательной программы  
**Разработка программно-информационных систем**  
\_\_\_\_\_  
*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения  
очная  
\_\_\_\_\_  
*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2023

## 1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
2	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Дисциплина Б1.В.10 «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» относится к части ООП направления подготовки <b>09.03.04 Программная инженерия</b> , формируемой участниками образовательных отношений.

## 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. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	<i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Тестирование Собеседование
	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	<i>Уметь</i> применять средства физической культуры в регулировании работоспособности	Практическое задание
	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	<i>Владеть</i> опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Практическое задание

Вар: Легкая атлетика

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Трудоемкость дисциплины

Итого акад. часов				
Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Контроль

328	328	228	100
-----	-----	-----	-----

з.е.	Итого	Лек	Лаб	Пр	КСР	ИФ	ЭКУ	СР	Конт роль
	82			48	1			33	
	82			48	1			33	
	82			64	1			17	
	82			64	1			17	

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>			
- занятия лекционного типа	-	2	2
- занятия семинарского типа	256	-	-
<b>самостоятельная работа</b>	<b>68</b>	<b>316</b>	<b>316</b>
<b>КСР</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

[illegible]

[illegible]

[illegible]

дистанции																		
2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	10						8									2		
3.Совершенствование техники прыжков	10						8									2		
4.Совершенствование техники стартов и стартовых ускорений	10						8									2		
5.Совершенствование техники поворотов.	10						8									2		
6. Основы техники видов метаний.	10						8									2		
7.Общеразвивающие и подготовительные упражнения в легкой атлетике	11						8									3		
8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	10						8									2		
КСР	1												1	1	1			
Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет																		
Итого	328				2	2	256						4	10	10	68	316	316

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

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. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - MOOC - <https://mooc.unn.ru/>.

#### 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. Зачет предусматривает теоретическую и практическую части.. Устная часть зачета заключается в ответе студента на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Практическая часть зачета заключается в сдаче нормативов по физической культуре.

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 негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

			объеме.	некоторые с недочетами.		полном объеме.	
<u>Навыки</u>	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 минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.

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»
	Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»

## 6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

### 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. Бег на короткие дистанции составляет –

1. 400
2. 800
3. 100

#### 3. Элементы здорового образа жизни:

1. Рациональное питание
2. Отсутствие вредных привычек
3. Занятия физической культурой
4. Все перечисленное верно

#### 4. Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:

1. Отказ от занятий спортом
2. Занятия в группах здоровья
3. Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени



**5. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять....**

1. 2-4 часа
2. 4-7 часа
3. 6-9 часов
4. 8-12 часов

**6. На какие дистанции осуществляется забег с низкого старта:**

1. 30 м, 60м, 100м
2. 60 м, 100 м, 400 м
3. 100 м. 200 м, 500м

**7. Первые олимпийские игры проводились:**

1. Греции
2. Италия
3. Аргентина

**8. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям
2. В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями

**9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канату
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

**10. Гиподинамия – это следствие:**

1. Понижения двигательной активности человека
2. Повышения двигательной активности человека
3. Нехватки витаминов в организме
4. Чрезмерного питания

**11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...**

1. Переоценивают свои возможности
2. Следует указаниям преподавателя
3. Владеют навыками выполнения движений
4. Не умеют владеть своими эмоциями

**12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

1. Высокий
2. Средний
3. Низкий
4. Любой

**13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**

1. Две попытки
2. Три попытки
3. Одна попытка
4. Четыре попытки

**14. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:**

1. Менее 12 ударов в минуту
2. От 12 до 18 ударов в минуту
3. От 19 до 25 ударов в минуту
4. Более 25 ударов в минуту

**15. Протяженность марафонской дистанции:**

1. 37 км 100 м
2. 42 км 195 м
3. 50 км 170 м
4. 54 км 230 м

**16. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**

1. 14-16С
2. 18-20С
3. 20-22С
4. 23-25С

**17. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление

2. Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  3. Разбег, подпрыгивание, приземление
  4. Разбег, толчок, приземление
- 18. Какова длина спринтерской дистанции?**
1. 100 м
  2. 800 м
  3. 500 м
  1. 4.300м
- 19. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?**
1. Копья
  2. Молота
  3. Ядра
  4. Диска
- 20. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?**
1. Стартование, разгон, финиширование; старт
  2. Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
  3. Набор скорости, финиш
  4. Стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок
- 21. Выберите, что такое кросс:**
1. Бег с барьерами
  2. Бег по пересеченной местности
  3. Бег с ускорением
- 22. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:**
1. Лечь отдохнуть
  2. Выпить как можно больше воды
  3. Перейти на ходьбу до восстановления дыхания
  4. Плотно поесть
- 23. Как начинается бег на средние и длинные дистанции?**
1. С низкого старта
  2. С хода
  3. С высокого старта
  4. с опорой на одну руку
- 24. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**
1. 100м
  2. 200м
  3. 400м
  4. 500м
- 26. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...**
1. Бег 4 x 100м
  2. Бег 4 x 400м
  3. Бег 4 x 1000м
- 27. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...**
1. С низкого старта
  2. С высокого старта
  3. Из положения «упор присев»
- 28. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...**
1. Приземления
  2. Разбега и отталкивания
  3. Старта
  4. Полёта

**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

вопросы	Код формируемой компетенции
1. Основные виды спортивной дисциплины легкая атлетика.	УК - 7
2. Развитие легкой атлетики в нашей стране.	УК - 7
3. Правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой.	УК - 7
4. Основы техники легкоатлетических бега и ходьбы, стартов и стартовых ускорений.	УК - 7
5. Ошибки при беге, прыжках и рекомендации по их исправлению.	УК - 7
6. Упражнения общей и специальной разминки в легкой атлетике.	УК – 7
7. Общие основы техники прыжков в длину с места и с разбега.	УК - 7
8. Самоконтроль и самостоятельные формы занятий легкой атлетикой.	УК - 7
9. Гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	УК – 7
10. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий лёгкой атлетикой.	УК - 7
11. Методы оценки функционального состояния на занятиях легкой атлетикой.	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 100 м	15.00	14.80	14.00
Бег 2000м	10.40	10.00	9.10

##### 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
Приседание (кол-во)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см)	130	150	170
Бег 100 м	17.90	17.60	17.00
Бег 2000м	12.20	11.40	10.30

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### А) Основная литература

1. Легкая атлетика. учебно -метод. пособие [электронный ресурс] / сост. М.А. Беляева, И.А.Сударикова, И.П. Чухманов. Изд-во ННГУ. 2018.- 50 с. <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/LA-FKS.pdf>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68](http://www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68).

### Б) Дополнительная литература

1. **ЛЕГКАЯ** АТЛЕТИКА.ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКИ. учебно-метод. пособие [электронный ресурс]. /Сост: М.А. Беляева., Н.В Морозова., Н.Н. Василюк Изд-во ННГУ. 2019.- 36 с. [http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/leg\\_atl.pdf](http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/leg_atl.pdf)
2. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. - Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2009. - 464 с. 10 экз (2007 -14 экз., 2006 -9 экз., 2005 – 8 экзм.) = 41 экз

### В) Интернет-ресурсы

1. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М. : Человек, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html>
2. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>
3. Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Орлов Р.В., Сост. серии - Штейнбах В.Л. - М.: Олимпия, 2006. - (Краткая энциклопедия спорта). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5942990638.html>
4. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>
5. 1.Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
6. 2. Электронные ресурсы учебной литературы для студентов 1 курса, 2020-2021 уч. год  
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) Профиль: «Адаптивное физическое воспитание»  
<http://biblio.surgu.ru/media/files/1k/4732-ffiz.pdf>

### 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;

Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

## Вар. 2: Лыжи

### 3.1. Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>			
- занятия лекционного типа	-	2	2
- занятия семинарского типа	256	-	-
<b>самостоятельная работа</b>	<b>68</b>	<b>316</b>	<b>316</b>
<b>КСР</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

[illegible]

спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой медицинской помощи при травмах.																	
10. Самоконтроль на занятиях лыжным спортом.	10				1	1	8							2			
11. Основы техники лыжных ходов. Инвентарь, мази, парафины.	10						8							2			
12. Изучение классического хода.	10						8							2			
13. Изучение и элементов конькового хода	10						8							2			
14. Техника прохождения поворотов и спусков.	10						8							2			
15. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	11						8							3			
16. Техника прохождения подъемов.	10						8							2			
КСР	1											1					
Промежуточная аттестация – 1 семестр - зачет																	
1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	10	19	19				8							2	19	19	
2. Самоконтроль на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	10	19	19				8							2	19	19	
3. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на	10	19	19				8							2	19	19	

[illegible]

[illegible]



падением.																		
8. Обучение техники перехода с хода на ход.	10	20	20				8								2	20	20	
КСР	1	1	1									1	1	1				
Промежуточная аттестация – 3 семестр - зачет		4	4										4	4				
1.Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Применение классических лыжных ходов на различных участках дистанции.	10						8								2			
2. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	10						8								2			
3.Совершенствование техники лыжных ходов ( отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения).	10						8								2			
4.Совершенствование техники лыжных ходов (активная постановка лыжных палок, овладение системой рука – туловище).	10						8								2			
5.Совершенствование техники лыжных ходов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и	10						8								2			

кинематическим характеристикам.																	
6.Многократное повторение технических элементов в лыжной подготовке.	10					8								2			
7.Совершенствование элементов техники попеременных ходов. Общеразвивающие и подготовительные упражнения в лыжных гонках	11					8								3			
8. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	10					8								2			
КСР	1	1	1									1	1	1			
Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет																	
Итого	328	328	328		2	2	256					4	10	10	68	316	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. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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://mooc.unn.ru/> (наименование МООС, ссылка на МООС).

#### 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включающий:

##### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

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 негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи и. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Имеется минимальный набор навыков для	Продemonстрированы базовые навыки при	Продemonстрированы базовые навыки при	Продemonстрированы навыки при решении	Продemonстрированы

	ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	ированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	решения стандартных задач с некоторыми недочетами.	решении стандартных задач с некоторыми недочетами	решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	нестандартных задач без ошибок и недочетов.	творческий подход к решению нестандартных задач.
--	---	---	--	---	---	---	--

	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»
--	-------	---

#### 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»
	Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»

#### 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. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»

- 1) отталкивание
- 2) постановкой палок
- 3) постановкой одной из лыж

#### 2. Какой лыжный ход самый скоростной:

- 1) одновременный одношажный
- 2) попеременный двухшажный
- 3) одновременный двухшажный

#### 3. К видам конькового хода относят

- 1) Одновременный двухшажный коньковый ход
- 2) Одновременный одношажный коньковый ход
- 3) Полуконьковый ход
- 4) Все ответы правильные

#### 4. Термин «гигиена»:

- 1) наука о жилище
- 2) наука о форме и строении человека
- 3) наука о правильном и рациональном образе жизни
- 4) наука о жизнедеятельности живого организма

**5.Какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

- 1) упором;
- 2) переступанием;
- 3) плугом;
- 4) шагом.

**6.Элементы здорового образа жизни:**

- 1) рациональное питание
- 2) отсутствие вредных привычек
- 3) занятия физической культурой
- 4) все перечисленное верно

**7.Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:**

- 1) отказ от занятий спортом
- 2) занятия в группах здоровья
- 3) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

**8. Какого поворота на лыжах нет:**

- 1) поворота «полуплугом»
- 2) поворота на месте махом
- 3) поворота переступанием

**9. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

- 1) ног
- 2) туловища
- 3) рук
- 4) произвольно

**10. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять.... .**

- 1) 2-4 часа
- 2) 4-7 часа
- 3) 6-9 часов
- 4) 8-12 часов

**11. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**

- 1) на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- 2) на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- 3) одинаковые по высоте, как и в классике

**12. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?**

- 1) Коньковый ход
- 2) Одновременный бесшажный ход
- 3) Одновременный одношажный ход
- 4) Попеременный двухшажный ход

**13.Первые олимпийские игры проводились:**

- 1) Греции
- 2) Италия
- 3) Аргентина

**14. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?**

- 1) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- 2) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- 3) длина лыж не имеет значения

**15. В случае экстренной необходимости используют торможение....падением.**

**16. Назовите особенности техники подъёма «лесенкой»** (*выполняется правым или левым боком к склону, где одна лыжа стоит на наружной стороне ребра, палка спереди-сбоку, а другая лыжа на внутренней стороне ребра, палка снизу-сбоку. Основное условие – лыжи расположены параллельно верхней линии склона.*).

**17. Подъемы на лыжах не выполняются:**

- 1) лесенкой
- 2) плугом
- 3) скользящим шагом
- 4) ступенькой

**18. Классические ходы включают...попеременные и одновременные ходы**

**19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...**

- 1) переоценивают свои возможности,
- 2) следует указаниям преподавателя,
- 3) владеют навыками выполнения движений,
- 4) не умеют владеть своими эмоциями.

**20. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?**

- 1) плугом
- 2) торможение падением
- 3) боком

**21. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

- 1) охладить ушибленное место,
- 2) приложить тепло на ушибленное место,
- 3) наложить шину,
- 4) обработать ушибленное место йодом.

**22. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:**

- 1) менее 12 ударов в минуту,
- 2) от 12 до 18 ударов в минуту.
- 3) от 19 до 25 ударов в минуту.
- 4) более 25 ударов в минуту.

**23. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

- 1) быстроту
- 2) силу
- 3) выносливость

#### **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
История развития лыжных гонок в России.	УК - 7
Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками. Техника безопасности при потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.	УК - 7
Лыжные гонки как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК - 7
Оздоровительное, рекреационное, восстановительное значение занятий лыжным спортом.	УК - 7
Основы методики самостоятельных занятий лыжными гонками.	УК – 7
Использование методов самоконтроля на занятиях лыжной подготовкой.	УК - 7
Разновидности лыжных гонок.	УК - 7
Характеристика техники ходов, подъемов, спусков в лыжных гонках.	УК – 7
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в лыжных гонках.	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>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD..](http://www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD..)

### Б) Дополнительная литература

1. 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>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68](http://www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68).

### В) Интернет-ресурсы

1. Журнал «Лыжный спорт». <https://www.skisport.ru/>
2. Лыжный спорт. Виды и особенности. Плюсы и минусы. Начинаящим. <https://живуспортом.пф/article/lyzhnyj-sport-vidy-i-osobennosti-plyusy-i-minusy-nachinayushhim>
- 3.
4. Терехин А.М. Соревновательная практика как элемент развития лыжных гонок и ее современные тенденции // Омский научный вестник. Физкультура и спорт, № 47, 2004. — с. 290-291. <https://cyberleninka.ru/article/v/sorevnovatelnaya-praktika-kak-element-razvitiya-lyzhnyh-gonok-i-ee-sovremennye-tendentsii>
5. Безденежных, А.И. Специально-подготовительные упражнения для лыжников-гонщиков / Безденежных А.И., Суслов А.А. // Лыжный спорт : [Сборник]. - Москва, 1985. - Вып. 2. - С. 11-17. <http://sportlib.su/Annuals/Skiing/1985N2/p11-17.htm>
6. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] / Корельская И.Е. - Архангельск : ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>



7. 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>
8. Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : научно-методическое пособие / Плохой В.Н. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

- Большой спортивный зал 12х24м.;
- малый спортивный зал 9х18 м.;
- лыжная база;
- тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; гантели; мячи; эстафетные палочки; 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 требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия

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

Рецензент \_\_\_\_\_

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

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики от 30 ноября 2022 года, протокол № 3.