

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
президиумом Ученого совета ННГУ
протокол от
«14» декабря 2021 г. № 4

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт
(Элективная дисциплина)»

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
02.03.01 Математика и компьютерные науки

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Общий профиль

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения
очная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2022

1. Место дисциплины в структуре ООП

№ 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.08 «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» относится к части ООП направления подготовки <i>02.03.01 Математика и компьютерные науки</i> , 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, физической культуры.	<i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Собеседование Реферат
	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

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

Вариант: Легкая атлетика

Итого акад. часов				
Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Конт роль
328	328	228	100	

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

1 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	64
- занятия семинарского типа	
- занятия лабораторного типа	
-текущий контроль (КСР)	1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

2 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	64
- занятия семинарского типа	
- занятия лабораторного типа	
-текущий контроль (КСР)	1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

3 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	64
- занятия семинарского типа	

- занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

4 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	64 1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины , 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	
		Очная	Очная	Очная	Очная	
1. Бег на короткие дистанции Семенящий бег	20		16		16	4
2. Бег с высоким подниманием бедра	20		16		16	4
3. Прыжкообразный бег	20		16		16	4
4. Бег с забрасыванием голени назад	21		16		16	5
			64		64	17
Текущий контроль	1					

(КСР)						
Промежуточная аттестация 1 сем-зачет						
5. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	26		21		21	5
6. движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых уставах под прямым углом	26		21		21	5
7. Бег с ускорением на 30-60 м	29		22		22	7
			64		64	17
Текущий контроль (КСР)	1					
Промежуточная аттестация 2 сем-зачет						
8. Низкий старт. Бег с низкого старта	9		8		8	1
9. бег по дистанции по прямой	10		8		8	2
10. бег по виражу	10		8		8	2
11. финиширование	10		8		8	2
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	10		8		8	2

13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	8		6		6	2
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	8		6		6	2
15. Семенящий бег	8		6		6	2
16. бег с высоким подниманием бедра	8		6		6	2
			64		64	17
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация 3 сем-зачет						
17. Бег с забрасыванием голени назад	12		10		10	2
18. прыжкообразный бег	12		10		10	2
19. Ускорение на различные отрезки дистанции	12		10		10	2
20. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	10		8		8	2
21. повторный бег	11		8		8	3

22. медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции в)ознакомление с тактикой бега г)финиширование, бег после финиша	11		8		8	3
23. Подготовка и сдача текущего контроля норм ГТО	13		10		10	3
			64		64	17
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация 4 сем-зачет						
Итого	328		256		260	68

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных формах (зачет).

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы: особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости, закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

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	Уровень знаний ниже	Минимально допустимый	Уровень знаний в	Уровень знаний в	Уровень знаний в	Уровень знаний в

	теоретическо-го материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	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. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<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.	Продemonстрированы творческий подход к решению нестандартных задач.

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»

	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
незачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

5.2.1 Контрольные вопросы

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
2 семестр	
1. Характеристика легкой атлетики	УК-7
2. Структура соревновательной деятельности	УК-7
3. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности	УК-7
4. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований.	УК-7
5. Характеристика обучения техническим действиям	УК-7
6. Характеристика последовательности обучения в различных видах легкой атлетики	УК-7
7. Двигательное умение, навык	УК-7
8. Факторы успешности обучения технике. Структура обучения	УК-7
9. Развитие физических качеств	УК-7
10. Развитие специальной силы	УК-7
11. Развитие специальной выносливости	УК-7
12. Развитие специальной ловкости	УК-7
13. Развитие специальной гибкости	УК-7
14. Развитие специальной быстроты	УК-7
15. Интегральная подготовка	УК-7
3 семестр	
16. Факторы успешности обучения тактике	УК-7
17. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки.	УК-7
18. Обучение спортсмена соревновательной деятельности	УК-7
4 семестр	
16. Профилактика травматизма, гигиена спортсмена, спортивной тренировки	УК-7
20. Основы многолетней тренировки, отбор в легкой атлетике	УК-7
21. Структура программы нормативов ГТО	УК-7
22. Психологическая структура спортсмена и команды	УК-7
23. Содержание программы нормативов ГТО	УК-7

5.2.2. Типовые темы рефератов для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим упражнениям.
2. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
3. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Меры предупреждения травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.
6. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.
7. Особенности организации занятий в сельской местности.
8. Дозировка упражнений при различной направленности урока легкой атлетики.

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).

5.2.3. Типовые задания для оценки сформированности умений компетенции УК-7

Задание 1. Составить план тренировки на короткие дистанции

Задание 2. Составить план тренировки на средние дистанции

5.2.4. Пример задания 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.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная литература

1. 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.

Б) Дополнительная литература

1. 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>

Вариант: лыжи

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

Итого акад. часов				
Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Конт роль
328	328	260	68	

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

1 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	64
- занятия семинарского типа	
- занятия лабораторного типа	
-текущий контроль (КСР)	1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

2 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	64 1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

3 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	64 1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

4 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	64 1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, 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	
	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная
24. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	19		12		12	7
25. Самоконтроль на занятиях лыжным спортом.	18		12		12	6
26. Основы техники лыжных ходов. Инвентарь, мази, парафины.	22		12		12	10
27. Изучение классического хода.	22		12		12	10
			48		48	33
Текущий контроль (КСР)	1					
Промежуточная аттестация 1 сем-зачет						
28. Изучение и элементов конькового хода	18		16		16	10
29. Техника прохождения поворотов и спусков.	16		16		16	11
30. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной	18		16		16	12

местности						
			48		48	33
Текущий контроль (КСР)	1					
Промежуточная аттестация 2 сем- зачет						
31. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыж. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	8		6		6	2
32. Техника прохождения подъемов.	9		8		8	1
33. Основные классические способы передвижения на равнине и подъемах, спусках.	10		8		8	2
34. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.	10		8		8	2

35. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	10		8		8	2
36. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	10		8		8	2
37. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	8		6		6	2
38. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	8		6		6	2
39. . Обучение техники перехода с хода на ход	8		6		6	2
			64		64	17
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация 3 сем-зачет						
40. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Применение	12		10		10	2

классических лыжных ходов на различных участках дистанции.						
41. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	12		10		10	2
42. Совершенствование техники лыжных ходов (отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения).	12		10		10	2
43. Совершенствование техники лыжных ходов (активная постановка лыжных палок, овладение системой рука – туловище).	10		8		8	2
44. Совершенствование техники лыжных ходов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам	11		8		8	3
45. Многократное повторение технических элементов в лыжной подготовке	11		8		8	3

46. Совершенствование элементов техники попеременных ходов. Общеразвивающие и подготовительные упражнения в лыжных гонках	13		10		10	3
			64		64	17
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация 4 сем-зачет						
Итого	328		228		228	100

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных формах (зачет).

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы: особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости, закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

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

5.3. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

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	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	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу

	отказа обучающегося от ответа			ошибок	ых ошибок		амму 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 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.	Продemonстрированы творческий подход к решению нестандартных задач.

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»

	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
незачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

5.2.1 Контрольные вопросы

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
2 семестр	
1. Виды ходов в лыжных гонках	УК-7
2. Техника классических ходов	УК-7
3. Техника попеременного двухшажного хода	УК-7
4. Техника одновременного и одновременного одношажного.	УК-7
5. Техника прохождения поворотов и спусков	УК-7
6. Методики совершенствование техники хода	УК-7
3 семестр	
1. Классический стиль	УК-7
2. Техника спуска	УК-7
3. Классический стиль	УК-7
4 семестр	
1. Техника подъемов.	УК-7
2. Техника торможения.	УК-7
3. Подготовка лыж для классического хода	УК-7
4. Подготовка лыж для конькового хода	УК-7
5. Подготовка и сдача текущего контроля норм ГТО	УК-7

5.2.2. Типовые темы рефератов для оценки сформированности компетенции УК-7

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

Темы рефератов (для СМГ)

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

5. 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.

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

7. Реферат оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

5.2.3. Пример заданий для оценки сформированности умений компетенции УК-7:

Задание 1. Составить план тренировки на короткие дистанции

Задание 2. Составить план тренировки на средние дистанции

5.2.4. Пример задания 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.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная литература

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..

Б) Дополнительная литература

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.

В) Интернет-ресурсы

5. Журнал «Лыжный спорт». <https://www.skisport.ru/>
6. 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>
7. 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>
8. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] / Корельская И.Е. - Архангельск: ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>
9. 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>
10. 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 (модуля)

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;

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 ННГУ.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (3++) по направлению подготовки 02.03.01 Математика и компьютерные науки.

Автор: к.п.н., зав. кафедрой физического воспитания Кутасин А.Н.

Рецензент: д.т.н., профессор НГТУ им. Р.Е. Алексеева Ломакина Л.С.

Заведующий кафедрой физического воспитания: к.п.н. Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики от 1 декабря 2021 года, протокол № 2.