

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

---

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО  
президиумом  
Ученого совета ННГУ  
протокол от  
31.05.2023 г. №6

**Рабочая программа дисциплины**

***«Физкультура и спорт – путь к успеху»***  
*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

---

**09.03.02 Информационные системы и технологии**

---

**Информационные системы и технологии в физических исследованиях**

---

Форма обучения  
**очная**

---

Нижегород

2023 год набора

## 1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина ФТД.04 является факультативом в ООП направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

| № варианта | Место дисциплины в учебном плане образовательной программы | Место дисциплины в образовательной программе                                                                       |
|------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | ФТД. Факультативы                                          | Дисциплина ФТД.04 является факультативом в ООП направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии |

Целью освоения дисциплины является укрепление здоровья занимающихся и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 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<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни                                                      | <i>Знает:</i><br>– виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>– средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического;<br>– здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. | практическое задание, тестирование |
|                                                                                                                                                  | УК-7. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического | <i>Умеет:</i><br>– применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.<br>– выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни,                                                                                                                           | практическое задание, тестирование |

| 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**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |
|                                                       | самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                                                                              | самостоятельно определять содержание подготовки к сдаче нормативов.<br>– применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
|                                                       | УК-7.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Владеет:</i><br>– методами физического воспитания для физического самосовершенствования;<br>– техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности;<br>– технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;<br>– основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>– основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности | практическое задание, тестирование |

Программа рассчитана на обучающихся 3, 4, 5 курсов ННГУ.

### 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

|                                                |                             |
|------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                | <b>очная форма обучения</b> |
| <b>Общая трудоемкость</b>                      | <b>2 з.е.</b>               |
| <b>Часов по плану</b>                          | <b>72</b>                   |
| <b>в том числе</b>                             |                             |
| <b>аудиторные занятия (контактная работа):</b> | <b>10</b>                   |
| - занятия лекционного типа                     | <b>4</b>                    |
| - занятия семинарского типа                    | <b>4</b>                    |
| - КСР                                          | <b>2</b>                    |
| <b>(ЭЛКУ)</b>                                  | <b>62</b>                   |
| <b>Промежуточная аттестация – зачет</b>        |                             |

### 3.2. Содержание дисциплины

[illegible]

|                                                                                                                  |    |  |  |   |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|---|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|
| лыжным спортом.                                                                                                  |    |  |  |   |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |
| Тема 4. Техника выполнения силовых упражнений, основные средства развития силы.                                  | 8  |  |  |   |  |  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |
| Тема 5. «Самооборона» в терминах и понятиях. Техника защиты и нападения.                                         | 9  |  |  | 1 |  |  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |
| Тема 6. Контрольные тесты и испытания. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок. | 8  |  |  |   |  |  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |
| КСР                                                                                                              | 1  |  |  |   |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |
| Контроль                                                                                                         |    |  |  |   |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |
| Итого                                                                                                            | 72 |  |  | 4 |  |  | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 |  |  |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках тестирования в электронном образовательном курсе «Физкультура и спорт – путь к успеху», размещенном на платформе mooc.unn.ru - <https://mooc.unn.ru/course/view.php?id=434>.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Зачет предусматривает выполнение нормативов комплекса ГТО. Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

#### 4. Самостоятельная работа студента

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется видео лекции и лекции в электронном курсе, созданном в системе электронного обучения ННГУ - <https://mooc.unn.ru/>.

Контроль самостоятельной работы проводится в форме тестирования.

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

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

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | Шкала оценивания сформированности компетенций |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                          | не зачтено                                    | зачтено                                        |
| <u>Знания</u>                                                            | Отсутствие знаний теоретического материала.   | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено |

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | Шкала оценивания сформированности компетенций                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | не зачтено                                                                                                                                                                                                                     | зачтено                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                          | Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа.                                                                                                                                                 | незначительное количество негрубых ошибок.                                                                                                                                                                  |
| <u>Умения</u>                                                            | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа. Выполнение контрольных упражнений для оценки уровня развития физических качеств ниже оценки «удовлетворительно». | Продемонстрированы основные умения. Выполнены все задания, но не в полном объеме.<br><br>Выполнение контрольных упражнений для оценки уровня развития физических качеств не ниже оценки «удовлетворительно» |
| <u>Навыки</u>                                                            | Отсутствие минимального набора навыков для решения стандартных задач                                                                                                                                                           | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами. Отсутствие минимального набора навыков для выполнения контрольных нормативов.                                      |

## 6. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине.

### 6.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости.

#### 6.1.1. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

Тесты размещены в электронном образовательном курсе «Физическая и спорт – путь к успеху», размещенном на платформе mooc.unn.ru - <https://mooc.unn.ru/course/view.php?id=434>

#### Тест 1

1. Кому из древнегреческих ученых принадлежат слова: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»?
  - А) Аристотель;
  - Б) Гиппократ;
  - В) Геракл.
2. Двигательная активность является:
  - А) основой здоровья человека;
  - Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельности;
  - В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.
3. Низкая двигательная активность:

- А) повышает приспособительные возможности организма;
  - Б) снижает приспособительные возможности организма;
  - В) способствует развитию интеллектуальных способностей.
4. Функция аденозинтрифосфата (АТФ) в организме человека:
- А) участвует в процессе транспорта кровью кислорода;
  - Б) способствует росту костной ткани;
  - В) обеспечение энергией биохимических реакций в организме.
5. Скелетные мышцы человека составляют до .... % массы тела человека.
- А) 40%;
  - Б) 20%;
  - В) 70%.
6. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:
- А) физическая подготовка;
  - Б) физическая нагрузка;
  - В) физическое развитие.
7. Физическая нагрузка оказывает положительное влияние на организм, если:
- А) тренировочный процесс построен грамотно и дозированно;
  - Б) тренировочный процесс не опирается на возрастные особенности развития занимающихся;
  - В) она не соответствует индивидуальному уровню развития физических качеств
8. К внешней стороне нагрузки относятся:
- А) объем нагрузки;
  - Б) интенсивность нагрузки;
  - В) качество выполнения упражнений.
9. Интенсивность физической нагрузки характеризует:
- А) силу воздействия конкретного упражнения на организм человека;
  - Б) продолжительность выполнения физических упражнений;
  - В) общее количество выполняемых упражнений.
10. Внешняя сторона нагрузки определяется:
- А) плотностью воздействия серии упражнений;
  - Б) функциональными изменениями в организме, происходящими во время выполнения упражнений

## Тест 2

1. Массовый спорт в России направлен на:
- А) физическое развитие граждан посредством проведения организованных или самостоятельных занятий, а также участия в массовых спортивных мероприятиях;
  - Б) на достижение максимальных результатов;
  - В) получение прибыли от продуктов спортивной деятельности.
2. Понятие «спорт» в узком понимании определяют, как:
- А) комплекс социальных явлений, складывающихся на основе спортивных соревнований и в связи с ними;
  - Б) собственно соревновательную деятельность;
  - В) учебно-тренировочный процесс и выступление на соревнованиях.
3. Количество групп видов спорта по «олимпийской классификации»:
- А) 4;
  - Б) 8;
  - В) 5.
4. Виды спорта, в основу которых заложено многократное повторение движений, направленных на перемещение тела в пространстве:
- А) сложнокоординационные;
  - Б) циклические;
  - В) интеллектуальные.
5. К циклическим видам спорта относятся:

- А) велоспорт;
  - Б) футбол;
  - В) конькобежный спорт.
6. Лыжные гонки вошли в программу Зимних Олимпийских игр в:
- А) 1928 году;
  - Б) 1924 году;
  - В) 1936 году.
7. Вид соревнований в лыжных гонках, в котором спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности:
- А) гонка преследования;
  - Б) соревнования с масс-стартом;
  - В) соревнования с раздельным стартом.
8. Плавание вошло в программу современных Олимпийских игр в:
- А) 1896 г.;
  - Б) 1900;
  - В) 1904.
9. Сколько видов легкой атлетики включает программа Чемпионатов мира или Олимпийских игр?
- А) 47;
  - Б) 7;
  - В) 19.
10. Какие дистанции в легкой атлетике являются спринтерскими?
- А) 5000 м и 10000 м;
  - Б) 100 м, 200 м, 400 м;
  - В) 400 м, 600 м., 800 м

### Тест 3

1. Виды спорта в которых необходимо добиться превосходства по количеству определенных игровых действий) за установленное время, либо первым совершить определенное действие:
- А) сложнокоординационные;
  - Б) циклические;
  - В) игровые.
2. К какой группе видов спорта относится футбол?
- А) сложнокоординационные виды спорта;
  - Б) циклические виды спорта;
  - В) игровые виды спорта
3. Создатель игры баскетбол:
- А) Джордж Спрингфилд;
  - Б) Джеймс Нейсмит;
  - В) Георгий Дюперрон.
4. В каком году бадминтон вошел в программу Олимпийских игр?
- А) 1992;
  - Б) 1996;
  - В) 1980.
5. Средняя масса ракетки в бадминтоне составляет:
- А) 150-250 гр.;
  - Б) 70-100 гр.;
  - В) 300-400 гр.
6. Родиной баскетбола является:
- А) США;
  - Б) Филиппины;
  - В) Англия.
7. В каком году баскетбол вошел в программу Олимпийских игр?
- А) 1932;



- Б) 1936;
- В) 1928.
- 8. Сколько раз сборная СССР по баскетболу становилась Олимпийским чемпионом?
  - А) 3;
  - Б) 4;
  - В) 2.
- 9. Родиной мини-футбола является:
  - А) Уругвай;
  - Б) Китай;
  - В) Алжир.
- 10. В какой стране прошел первый чемпионат мира по мини-футболу?
  - А) Голландия;
  - Б) Бразилия;
  - В) Испания.

#### Тест 4

- 1. Какое из представленных единоборств является отечественным?
  - А) дзюдо;
  - Б) бокс;
  - В) рукопашный бой.
- 2. Присваивается ли почетное спортивное звание «заслуженный мастер спорта» в виде спорта «рукопашный бой»?
  - А) да
  - Б) нет.
- 3. Какое из представленных единоборств НЕ является отечественным?
  - А) самбо;
  - Б) кикбоксинг;
  - В) рукопашный бой.
- 4. Второй тур рукопашного боя – это:
  - А) демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
  - Б) поединки, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.
- 5. Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки в виде спорта «рукопашный бой»:
  - А) 5 лет;
  - Б) 4 года;
  - В) 7 лет.
- 6. В каком году создана Международная федерация рукопашного боя?
  - А) 1998;
  - Б) 2006;
  - В) 2002.
- 7. Первый президент Общероссийской федерации рукопашного боя:
  - А) В. Харитонов;
  - Б) В. Ощепков;
  - В) А. Харлампиев.
- 8. Требование для зачисления на этап спортивного совершенствования:
  - А) выполнение норматива КМС;
  - Б) выполнение норматива 1 спортивного разряда;
  - В) стаж занятий не менее 2 лет.
- 9. В каком году рукопашный бой приобрел статус самостоятельного вида спорта?
  - А) 1983;
  - Б) 1985;
  - В) 1987.

## Тест 5

1. Пауэрлифтинг является:  
А) силовым троеборьем;  
Б) силовым двоеборьем;  
В) силовым многоборьем.
2. Какое упражнение не входит в программу пауэрлифтинга?  
А) присед;  
Б) жим штанги лежа;  
В) рывок.
3. На соревнованиях по пауэрлифтингу при одинаковых показателях суммарного взятого веса несколькими спортсменами, победа присуждается спортсмену:  
А) с меньшей массой тела;  
Б) с большей массой тела.
4. Родиной черлидинга является:  
А) Англия;  
Б) США;  
В) Испания.
5. Разновидность чир спорта, в котором композиция строится на принципе сочетания разнообразных стилей:  
А) чир стрит;  
Б) чир джаз;  
В) чир фристайл.
6. Дата основания черлидинга:  
А) 1889;  
Б) 1979;  
В) 1934.
7. В какой стране зародилось боевое искусство капоэйра?  
А) в Аргентине;  
Б) в Бразилии;  
В) в Нигерии.

## Тест 6

1. Для измерения энергетической ценности пищи используют:  
А) граммы;  
Б) килограммы;  
В) килокалории.
2. Основная функция белков в организме человека:  
А) строительная;  
Б) энергетическая;  
В) защитная.
3. Основную энергетическую функцию выполняют:  
А) жиры;  
Б) углеводы;  
В) белки.
4. Какую функцию в организме выполняют жиры?  
А) являются основным строительным компонентом для мышц, органов и тканей;  
Б) выполняют защитную функцию;  
В) выполняют основную энергетическую функцию.
5. Норма воды, как пищевого нутриента составляет:

- А) 30-40 мг на килограмм идеальной массы тела;  
 Б) 20-30 мг на килограмм идеальной массы тела;  
 В) 10-20 мг на килограмм идеальной массы тела
6. Массаж, применяемый для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний называется:  
 А) лечебным;  
 Б) спортивным;  
 В) оздоровительным.
7. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:  
 А) предварительный массаж;  
 Б) восстановительный;  
 В) тренировочный.
8. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:  
 А) грузо-блочный тренажер Бубновского;  
 Б) качели Юлина.
9. Баню рекомендуют посещать спортсменам:  
 А) в дни интенсивных физических нагрузок;  
 Б) в дни отдыха.
10. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:  
 А) 1 день;  
 Б) 2-3 дня;  
 В) 6-7 дней.

### Критерии оценивания тестирования

Тестовые задания оцениваются по шкале «зачтено – не зачтено».

Учитывается количество (%) правильных ответов:

- «зачтено» – процент правильных ответов 50 - 100%;
- «не зачтено» – процент правильных ответов менее 50%.

### 6.2. Задание для промежуточной аттестации

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Задание 1.** Выполнение контрольных нормативов.

#### Юноши

| Контрольные нормативы/<br>приоритетные нормативы | <i>плохо</i>      | <i>неудовлетворительно</i> | <i>удовлетворительно</i> | <i>хорошо</i> | <i>отлично</i> |
|--------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
|                                                  | <i>не зачтено</i> |                            | <i>зачтено</i>           |               |                |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа            | 15                | 20                         | 28                       | 32            | 44             |
| Подъем туловища из положения лежа на спине       | 20                | 28                         | 33                       | 37            | 48             |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине      | 6                 | 8                          | 10                       | 12            | 15             |
| Бег на лыжах – 5км (мин, с)                      | 31.00             | 29.00                      | 27.00                    | 25.30         | 22.00          |

|                                                                               |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Прыжок в длину с места (см)                                                   | 190   | 200   | 210   | 225   | 240   |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (от уровня скамьи (см) | 0     | 4     | 6     | 8     | 13    |
| Бег 100м (с)                                                                  | 15,00 | 14,8  | 14,4  | 14,1  | 13,1  |
| Бег 3000м (с)                                                                 | 15,00 | 14,40 | 14,30 | 13,40 | 12,00 |
| Самозащита без оружия (баллы).                                                | 9-11  | 12-14 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |

### *Девушки*

| Контрольные нормативы/<br>приоритетные нормативы                             | <i>плохо</i>      | <i>неудовлетворительно</i> | <i>удовлетворительно</i> | <i>хорошо</i> | <i>отлично</i> |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
|                                                                              | <i>не зачтено</i> |                            | <i>зачтено</i>           |               |                |
| Подъем туловища из положения лежа на спине                                   | 22                | 28                         | 32                       | 35            | 43             |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа                                        | 6                 | 8                          | 10                       | 12            | 17             |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами от уровня скамьи (см) | 2                 | 5                          | 8                        | 11            | 16             |
| Прыжки в длину с места (см)                                                  | 150               | 160                        | 170                      | 180           | 195            |
| Бег 100 м (с)                                                                | 18.40             | 18.00                      | 17.80                    | 17.40         | 16.40          |
| Бег 2000м (с)                                                                | 14,30             | 13,50                      | 13,10                    | 12,30         | 10.50          |
| Бег на лыжах 3км (мин, с)                                                    | 23.40             | 22.30                      | 21.00                    | 19.40         | 18.10          |
| Самозащита без оружия (баллы).                                               | 9-11              | 12-14                      | 15-20                    | 21-25         | 26-30          |

### **Критерии оценивания сдачи нормативов**

Контрольные нормативы оцениваются по шкале «зачтено - не зачтено».

Учитывается количество сданных нормативов:

**Юноши-7** выполненных нормативов не ниже оценки «удовлетворительно».

**Девушки-6** выполненных нормативов не ниже оценки «удовлетворительно».

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **а) основная литература:**

1. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины: учебно-методическое пособие/ Акулина Л.В. [и др.]. Нижний Новгород: ННГУ им. Лобачевского, 2019. 74 с. [kurs lek fizkult.docx](#)

2. 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>

3. 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>

**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)

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Зиамбетов В. Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, Вл. Ю. Зиамбетов; Мин-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренб. гос. пед. ун-т». — Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2016. — 100 с.: ил. <http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/2799/1/9.pdf>

2. Лыжный спорт. Виды и особенности. Плюсы и минусы. Начинающим. <https://живуспортом.рф/article/lyzhnyj-sport-vidy-i-osobennosti-plyusy-i-minusy-nachinayushhim>

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

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, комплект методических материалов;

большой спортивный зал; малый спортивный зал; лыжная база; тренажерный зал; зал единоборств.

Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, 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 09.03.02 Информационные системы и технологии

**Автор(ы):**

заведующий кафедрой физического воспитания Кутасин А.Н., заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств Бахарев Ю.А., ст. преподаватель Малышева Т.А., ст. преподаватель Кононенко П.А., ст. преподаватель Великанов П.В., ст. преподаватель Щуров С.В.

Программа одобрена на заседании **методической комиссии физического факультета** от 17.11.2022, протокол № б/н