

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Высшая школа общей и прикладной физики

(факультет / институт / филиал)

**УТВЕРЖДЕНО** решением Ученого совета ННГУ  
протокол от «31» мая 2023 г. № 6

## **Рабочая программа дисциплины**

***«Физкультура и спорт – путь к успеху»***

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

**03.03.02 – Физика**

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

**Фундаментальная физика**

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

**Очная**

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2023 год набора

## 1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина ФТД.03 «Физкультура и спорт – путь к успеху» является факультативом в ООП направления подготовки 03.03.02 Физика.

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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	7.1.1.Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. 7.1.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. 7.1.3. Владеть: - методами физического воспитания для физического самосовершенствования, - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.	практическое задание, тестирование
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	7.2.1.Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. 7.2.2. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять содержание подготовки к сдаче нормативов. 7.2.3. Владеть: -технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, - владеть основными способами самоконтроля	практическое задание, тестирование

	УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.	
		7.3.1.Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования 7.3.2. Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья. 7.3.3.Владеет 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

	очная форма обучения
<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>самостоятельная работа</b>	<b>62</b>
<b>Промежуточная аттестация – Зачет</b>	

#### 3.2. Содержание дисциплины

	Всего	в том числе	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них	Самостоятельная работа обучающихся, часы

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	(часы)			Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа (практики)			Занятия лабораторного типа			Всего					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Тема 1. Система открытых онлайн-курсов - МООС.	12			1												11		
Тема 2. Техника легкоатлетических упражнений. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях легкой атлетикой	12			1			1									10		
Тема 3. Техника лыжных ходов. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях лыжным спортом.	12			1			1									10		
Тема 4. Техника выполнения силовых упражнений, основные средства развития силы.	12															12		
Тема 5. «Самооборона» в терминах и понятиях. Техника защиты и нападения.	12			1			1									10		
Тема 6. Контрольные тесты и испытания. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.	10						1									9		
<b>КСР</b>	2																	
<b>Контроль</b>																		
<b>Итого</b>	72			4			4									62		

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. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено 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.  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) Гераклот.
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 нагрузки 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/ 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	0	4	6	8	13

скамьи (см)					
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/ 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 ФГОС ВО по направлению 03.03.02 - Физика.

**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.

Заведующий кафедрой: Господчиков Егор Дмитриевич, кандидат физико-математических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 30.06.2022 г., протокол № 3.