

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
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

специалитет

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникационных систем

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Системы подвижной цифровой защищенной связи

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023 год

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физкультура и спорт – путь к успеху» является факультативом в ООП специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем».

| № варианта | Место дисциплины в учебном плане образовательной программы | Место дисциплины в образовательной программе |
|------------|--|--|
| 1 | ФТД. Факультативы | Дисциплина ФТД.05 « <i>Физкультура и спорт – путь к успеху</i> » является факультативом в ООП специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем» |

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 роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни. | Знать: - виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. | практическое задание, тестирование |
| | УК-7.2. Умеет 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 самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. | Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья; - выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять содержание подготовки к сдаче нормативов; - применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья. | практическое задание, тестирование |

| | | | |
|--|---|--|------------------------------------|
| | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического воспитания для физического самосовершенствования; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности; - технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - 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 |
|--|----------------------|
| Общая трудоемкость | 2 з.е. |
| Часов по плану | 72 |
| в том числе | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | 53 |
| - занятия лекционного типа | 4 |
| - занятия семинарского типа | 48 |
| - КСР | 1 |
| самостоятельная работа | 19 |
| Промежуточная аттестация – зачет | |

3.2. Содержание дисциплины

[illegible]

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|--|--|---|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|
| 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. 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) Гераклит.
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) обеспечивает 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 | 190 | 200 | 210 | 225 | 240 |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| места (см) | | | | | |
| 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/ 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

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://elibrary.ru/bitstream/123456789/2799/1/9.pdf>

2. Лыжный спорт. Виды и особенности. Плюсы и минусы. Начинаящим. <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 специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем».

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: _____ Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии радиофизического факультета от «25» мая 2023 года, протокол № 04/23.