

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт экономики и предпринимательства

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 13 от 30.11.2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физкультура и спорт - путь к успеху

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
43.03.03 - Гостиничное дело

---

Направленность образовательной программы  
Организация гостиничной деятельности и бизнес-мероприятий

---

Форма обучения  
очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина ФТД.04 Физкультура и спорт - путь к успеху является факультативом в образовательной программе.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции<br>(код, содержание компетенции)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции  |  | Наименование оценочного средства   |  |
|--|--|--|------------------------------------|--|
|  | Индикатор достижения компетенции<br>(код, содержание индикатора)   | Результаты обучения по дисциплине  | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации           |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здорового сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | УК-7.1:<br>7.1.1.Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.<br>7.1.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.<br>7.1.3. Владеть:<br>- методами физического воспитания для физического самосовершенствования,<br>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.<br><br>УК-7.2:<br>7.2.1.Знать:<br>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>7.2.2. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять | Практическое задание<br>Тест       | Зачёт:<br>Практическое задание<br>Тест |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>практическое задание, тестирование</p> <p>УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>7.2.3. Владеть: -технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

|  | очная        | заочная      |
|--|--------------|--------------|
| <b>Общая трудоемкость, з.е.</b>  | <b>2</b>     | <b>2</b>     |
| <b>Часов по учебному плану</b>   | <b>72</b>    | <b>72</b>    |
| в том числе  |              |              |
| <b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>                           |              |              |
| - занятия лекционного типа   | <b>4</b>     | <b>4</b>     |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | <b>4</b>     | <b>0</b>     |
| - КСР  | <b>2</b>     | <b>2</b>     |
| электронный курс (ЭЛКУ)  | <b>62</b>    | <b>58</b>    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>0</b>     | <b>8</b>     |
|  | <b>зачёт</b> | <b>зачёт</b> |

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | в том числе   |                          |
|---|--------------|---|--------------------------|
|   |              | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы | Электронный курс (ЭЛКУ), |
|   |              |   |                          |

|   |             |             | из них                   |             |  |             |             |             | часы        |             |  |
|---|-------------|-------------|--------------------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
|   |             |             | Занятия лекционного типа |             | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы |             | Всего       |             |             |             |  |
|   | о<br>ф<br>о | з<br>ф<br>о | о<br>ф<br>о              | з<br>ф<br>о | о<br>ф<br>о  | з<br>ф<br>о | о<br>ф<br>о | з<br>ф<br>о | о<br>ф<br>о | з<br>ф<br>о |  |
| Система открытых онлайн-курсов - МООС.  | 21          | 20          | 1                        | 1           | 1  |             | 2           | 1           | 19          | 19          |  |
| Техника легкоатлетических упражнений. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях легкой атлетики | 12          | 9           | 1                        | 1           | 1  |             | 2           | 1           | 10          | 8           |  |
| .Техника лыжных ходов. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях лыжным спортом.                | 10          | 9           | 1                        | 1           | 1  |             | 2           | 1           | 8           | 8           |  |
| Техника выполнения силовых упражнений, основные средства развития силы.                                     | 8           | 8           |                          |             |  |             | 0           | 0           | 8           | 8           |  |
| .«Самооборона» в терминах и понятиях. Техника защиты и нападения  | 10          | 9           | 1                        | 1           | 1  |             | 2           | 1           | 8           | 8           |  |
| Контрольные тесты и испытания. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.    | 8           | 6           |                          |             |  |             | 0           | 0           | 8           | 6           |  |
| ксп   | 1           | 1           |                          |             |  |             | 0           | 0           | 1           | 1           |  |
| Аттестация  | 0           | 8           |                          |             |  |             |             |             |             |             |  |
| КСР   | 2           | 2           |                          |             |  |             |             | 2           | 2           |             |  |
| Итого   | 72          | 72          | 4                        | 4           | 4  | 0           | 10          | 6           | 62          | 58          |  |

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "-" (-).
- открытый онлайн-курс МООС "«Физическая культура и спорт – путь к успеху»" (<https://moos.unn.ru/course/view.php?id=434>).

Иные учебно-методические материалы: 1. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / Л. В. Акулина, М. А. Беляева, Г. А. Котлова [и др.] ; ННГУ им. Н. И.

Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 73 с. - Текст: электронный. Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795111&idb=0>

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. Начинаящим.

<https://живуспортом.рф/article/lyzhnyj-sport-vidy-i-osobennosti-plyusy-i-minusy-nachinayushhim>

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7**

Контрольные плохо неудовлетворительно удовлетворительно хорошо отлично нормативы/  
приоритетные нормативы не зачтено зачтено 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/  
приоритетные нормативы плохо неудовлетворительно удовлетворительно хорошо отлично не зачтено  
зачтено 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 (оценочное средство - Практическое задание)**

| <b>Оценка</b> | <b>Критерии оценивания</b>   |
|---------------|------------------------------|
| зачтено       | 7 выполненных нормативов     |
| не зачтено    | выполнено менее 7 нормативов |

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7**

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. Скелетные мышцы человека составляют до .... % массы тела человека. А) 40%; Б) 20%; 5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это: А) физическая подготовка; Б) физическая нагрузка; В) физическое развитие. 6. Физическая нагрузка оказывает положительное влияние на организм, если: А) тренировочный процесс построен грамотно и дозированно; Б) а не соответствует индивидуальному

уровню развития физических качеств 7. К внешней стороне нагрузки относятся: А) объем нагрузки; Б) тренировочный процесс не опирается на возрастные особенности развития занимающихся; В) интенсивность нагрузки; В) качество выполнения упражнений. 8. Интенсивность нагрузки физической нагрузки характеризует: А) силу воздействия конкретного упражнения на организм человека; Б) продолжительность выполнения физических упражнений; В) общее количество выполняемых упражнений. 9. 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. Сколько этапов выделяют в программе многолетней спортивной подготовки? А) 5; Б) 4; В) 6. 6. Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки в виде спорта «рукопашный бой»: А) 5 лет; Б) 4 года; В) 7 лет. 7. В каком году создана Международная федерация рукопашного боя? А) 1998; Б) 2006; В) 2002. 8. Первый президент Общероссийской федерации рукопашного боя: А) В. Харитонов; Б) В. Ощепков; В) А. Харлампиев. 9. Требование для зачисления на этап спортивного совершенствования: А) выполнение норматива КМС; Б) выполнение норматива 1 спортивного разряда; В) стаж занятий не менее 2 лет. 10. 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. 8. Базовое перемещение в капоэйра: А) джинга; Б) джонга; В) погба. 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 (оценочное средство - Тест)

| Оценка     | Критерии оценивания                   |
|------------|---------------------------------------|
| зачтено    | процент правильных ответов 50 - 100%; |
| не зачтено | процент правильных ответов менее 50%  |

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | плохо             | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо           | очень хорошо     | отлично          | превосходно      |
|--|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|  | не зачтено        |                     | зачтено           |                  |                  |                  |                  |
| <u>Знания</u>  | Отсутствие знаний | Уровень знаний ниже | Минимально        | Уровень знаний в | Уровень знаний в | Уровень знаний в | Уровень знаний в |

|               |  |  |  |   |  |   |  |
|---------------|--|--|--|---|--|---|--|
|               | теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа      | минимальных требований. Имели место грубые ошибки  | допустимый 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. Ошибок нет.   | 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 и 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 базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа   | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки  | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами                                      | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами   | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов   | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов  | Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач  |

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка  |                          | Уровень подготовки   |
|---------|--------------------------|--|
| зачтено | <b>превосходно</b>       | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой |
|         | <b>отлично</b>           | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».  |
|         | <b>очень хорошо</b>      | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»  |
|         | <b>хорошо</b>            | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».   |
|         | <b>удовлетворительно</b> | 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»                                     |



|            |                     |  |
|------------|---------------------|--|
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |
|            | плохо               | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»                |

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

##### Оценочное средство - Практическое задание

##### Зачёт

##### Критерии оценивания (Практическое задание - Зачёт)

| Оценка     | Критерии оценивания            |
|------------|--------------------------------|
| зачтено    | -7 выполненных нормативов      |
| не зачтено | менее 7 выполненных нормативов |

#### Типовые задания (Практическое задание - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

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. Скелетные мышцы человека составляют до .... % массы тела человека. А) 40%; Б) 20%; 5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это: А) физическая подготовка; Б) физическая нагрузка; В) физическое развитие. 6. Физическая нагрузка оказывает положительное влияние на организм, если: А) тренировочный процесс построен грамотно и дозированно; Б) а не соответствует индивидуальному уровню развития физических качеств 7. К внешней стороне нагрузки относятся: А) объем нагрузки; Б) тренировочный процесс не опирается на возрастные особенности развития занимающихся; В) интенсивность нагрузки; В) качество выполнения упражнений. 8. Интенсивность нагрузки физической нагрузки характеризует: А) силу воздействия конкретного упражнения на организм человека; Б) продолжительность выполнения физических упражнений; В) общее количество выполняемых упражнений. 9. 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. Сколько этапов выделяют в программе многолетней спортивной подготовки? А) 5; Б) 4; В) 6. 6. Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки в виде спорта «рукопашный бой»: А) 5 лет; Б) 4 года; В) 7 лет. 7. В каком году создана Международная федерация рукопашного боя? А) 1998; Б) 2006; В) 2002. 8. Первый президент Общероссийской федерации рукопашного боя: А) В. Харитонов; Б) В. Ощепков; В) А. Харлампиев. 9. Требование для зачисления на этап спортивного совершенствования: А) выполнение норматива КМС; Б) выполнение норматива 1 спортивного разряда; В) стаж занятий не менее 2 лет. 10. 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. 8. Базовое перемещение в капоэйра: А) джинга; Б) джонга; В) погба. 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.

### Оценочное средство - Тест

#### Зачёт

#### Критерии оценивания (Тест - Зачёт)

| Оценка     | Критерии оценивания                   |
|------------|---------------------------------------|
| зачтено    | процент правильных ответов 50 - 100%; |
| не зачтено | процент правильных ответов менее 50%  |

### Типовые задания (Тест - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7

(Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

Контрольные плохо неудовлетворительно удовлетворительно хорошо отлично нормативы/  
приоритетные нормативы не зачтено зачтено 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/  
приоритетные нормативы плохо неудовлетворительно удовлетворительно хорошо отлично не зачтено  
зачтено 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

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: 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: скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, тренажеры.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 43.03.03 - Гостиничное дело.

Автор(ы): Малышева Татьяна Александровна.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 14 ноября 2022 года, протокол № 6.