

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ И МИРОВОЙ ИСТОРИИ

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО  
решением ученого совета ННГУ  
протокол от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_

**Рабочая программа дисциплины**

**ФТД.04 «Физкультура и спорт – путь к  
успеху»**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

**41.03.01 Зарубежное регионоведение**

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

**Политика, экономика и культура зарубежных регионов**

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

**очная**

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год набора

## 1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина ФТД.04 «Физкультура и спорт – путь к успеху» является факультативом в ООП по направлению подготовки 41.03.01 «Зарубежное регионоведение» профиль «Политика, экономика и культура зарубежных регионов» (квалификации «Бакалавр»). Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу.

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Место дисциплины в образовательной программе
1	ФТД. Факультативы	Дисциплина ФТД.04 «Физкультура и спорт – путь к успеху» является факультативом в ООП направления подготовки 41.03.01 «Зарубежное регионоведение», профиль «Политика, экономика и культура зарубежных регионов» (квалификации «Бакалавр»)

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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы 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	<p>7.2.1. Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>7.2.2. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять 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>	практическое задание, тестирование
	УК-7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<p>7.3.1. Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p> <p>7.3.2. Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>7.3.3. Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности</p>	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>1 з.е.</b>
<b>Часов по плану</b>	<b>36</b>
<b>в том числе</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>3</b>

- занятия лекционного типа	2
- занятия семинарского типа	
- КСР	1
самостоятельная работа (ЭЛКУ)	33
Промежуточная аттестация – зачет	

### 3.2. Содержание дисциплины

[illegible]

тесты и испытания. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.																		
<b>КСР</b>	1																	
<b>Контроль</b>																		
<b>Итого</b>	36			2			33											

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	Продemonстрированы основные умения. Выполнены все задания, но не в полном объеме.  Выполнение контрольных упражнений для оценки уровня развития физических качеств не ниже оценки «удовлетворительно»

	физических качеств 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) 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) сложнокординационные 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 Всероссийской 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 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](http://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. 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 ОС ННГУ по направлению подготовки 41.03.01 «Зарубежное регионоведение» (уровень бакалавриата).

**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:** \_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института международных отношений и мировой истории