

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 № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физкультура и спорт - путь к успеху

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
43.03.02 - Туризм

---

Направленность образовательной программы  
Менеджмент международного и внутреннего туризма

---

Форма обучения  
заочная

---

г. Нижний Новгород

2022 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 (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	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 УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	УК-7.1: 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.  УК-7.2: 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	Практическое задание Тест	Зачёт: Практическое задание 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

	<b>заочная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>4</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>0</b>
- КСР	<b>2</b>
электронный курс (ЭЛКУ)	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>8</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 Ф О	З Ф О	О Ф О	З Ф О	О Ф О	З Ф О	О Ф О	З Ф О	
Система открытых онлайн-курсов - МООС.		20		1				1		19	
Техника легкоатлетических упражнений. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях легкой атлетики		9		1				1		8	
.Техника лыжных ходов. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях лыжным спортом.		9		1				1		8	
Техника выполнения силовых упражнений, основные средства развития силы.		8						0		8	
«Самооборона» в терминах и понятиях. Техника защиты и нападения		9		1				1		8	
Контрольные тесты и испытания. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.		6						0		6	
КСР		1						0		1	
Аттестация		8									
КСР		2							2		
Итого		72		4		0		6		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 2

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)**

Оценка	Критерии оценивания
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 (индикатор достижения компет)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				

ений)							
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в 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>удовлетворитель</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена



	<b>но</b>	дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	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	выполнено менее 7 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)

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 2

##### Оценочное средство - Тест

##### Зачёт

##### Критерии оценивания (Тест - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
--------	---------------------

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)

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%; В) 10%. 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; Г) качество выполнения упражнений. 8. Интенсивность 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)

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. 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.

## **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 43.03.02 - Туризм.

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.