

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 15.06.2022 16:22:04

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный экономический университет»**

**Институт**      Институт права

**Кафедра**      Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета

(протокол № 9 от 31 мая 2022 г. )

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины**

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

**Основная профессиональная образовательная программа**

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности программа Государственно-правовая

Квалификация (степень) выпускника Юрист

Самара 2022

## Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в обязательную часть блока Б1. Дисциплины (модули)

Последующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, Адаптивная физическая культура

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

### Универсальные компетенции (УК):

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
УК-7	<p>УК-7.1: Знать:</p> <p>о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры.</p>	<p>УК-7.2: Уметь:</p> <p>применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.3: Владеть (иметь навыки):</p> <p>навыками применения средств и методов физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

## 3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

### Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.
	Сем 1
Контактная работа, в том числе:	36.15/1
Занятия семинарского типа	36/1
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0
Самостоятельная работа:	17.85/0.5
Промежуточная аттестация	18/0.5

Вид промежуточной аттестации: Зачет	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы Зачетные единицы	72 2

#### очно-заочная форма

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.
	Сем 1
Контактная работа, в том числе:	2.15/0.06
Занятия семинарского типа	2/0.06
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0
Самостоятельная работа:	51.85/1.44
Промежуточная аттестация	18/0.5
Вид промежуточной аттестации: Зачет	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы Зачетные единицы	72 2

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Физическая культура и спорт представлен в таблице.

#### Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе	
		Занятия семинарского типа		ИКР			ГКР
		Практич. занятия					
1.	Основы физической культуры и спорта	36			17.85	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	
	Контроль	18					
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>0.15</b>		<b>17.85</b>		

#### очно-заочная форма

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе	
		Занятия семинарского типа		ИКР			ГКР
		Практич. занятия					
1.	Основы физической культуры и спорта	2			51.85	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	
	Контроль	18					
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>0.15</b>		<b>51.85</b>		

## 4.2 Содержание разделов и тем

### 4.2.1 Контактная работа

#### Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Основы физической культуры и спорта	практическое занятие	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
		практическое занятие	Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье
		практическое занятие	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью
		практическое занятие	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа
		практическое занятие	Обучение технике прыжка в длину с места
		практическое занятие	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности
		практическое занятие	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности
		практическое занятие	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью
		практическое занятие	Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой
		практическое занятие	Обучение технике подтягивания в висе лежа
		практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития гибкости
		практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития быстроты
		практическое занятие	Обучение технике поднимания ног из виса до касания перекладины
		практическое занятие	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры
практическое занятие	Методика физической культуры в режиме трудового дня		

	практическое занятие	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития силовых способностей
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития выносливости

\*\* семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

### Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

#### 4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Основы физической культуры и спорта	- подготовка доклада (эссе) - тестирование

\*\*\* самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

## 5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Литература:

#### Основная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

#### Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

3. Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Самара: СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

#### Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. – МО. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

3. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощанов. – УМО, 4-е изд. исправ. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 312с.

4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. – Самара: СГЭУ, 2009. – 220 с.

5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. – УМО, 2-е изд. стереотип. – М.: Academia, 2007. – 400с.

6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. – МО. – М.: ЮНИТИ, 2009. – 431 с.

7. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. – МО. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2010. – 480 с.

## **5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business

2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

## **5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся**

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)

2. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)

3. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

## **5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся**

1. справочно-правовая система «Консультант Плюс»

2. справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

## **5.5. Специальные помещения**

Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ

Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

### 5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование

Не предусмотрено

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт:

### 6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком «+»
Текущий контроль	Оценка докладов (эссе)	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ, протокол № 9 от 31.05.2022г.; Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Самарский государственный экономический университет», утвержденным Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ.

### 6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

#### Универсальные компетенции (УК):

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей	эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления	технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта



	профессиональной деятельности	здоровья и физического самосовершенствования	
Пороговый	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры.	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеть навыками применения средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры.	Уметь применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Основы физической культуры и спорта	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Оценка докладов (эссе), Тестирование	Зачет

### 6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов (эссе)

Раздел дисциплины	Темы
Основы физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов.</li> <li>2. Гигиенические основы физической культуры.</li> <li>3. Естественнонаучные основы физической культуры.</li> <li>4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.</li> <li>5. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение.</li> <li>6. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.</li> <li>7. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе.</li> <li>8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</li> <li>9. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору).</li> <li>10. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.</li> <li>11. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня.</li> <li>12. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ol>

**Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами) <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=1027>**

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенциалов человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

– «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;

- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

### Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Прыжок в длину с места	муж.	250	240	230	220	210
жен.		190	180	170	160	150	
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	15	12	9	7	5

	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.	50	40	30	20	10
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.	10	7	5	3	2
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.	60	50	40	30	20
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
	Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)	жен.	12	10	8	6	4
3.	<b>Гибкость:</b>						
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж.	+13	+8	+6	+4	+2
		жен.	+16	+11	+8	+5	+3
4.	<b>Общая выносливость (по выбору):</b>						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
		жен.	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40

### Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов

Направленность теста	Пол	Оценка в баллах			
		4	3	2	1
<b>Баскетбол</b>					
Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 с)	муж.	22	20	18	16
	жен.	18	16	14	12
Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество правильно выполненных двойных шагов из 5 попыток)	муж.	4	3	2	1
	жен.	4	3	2	1
Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	муж.	4	3	2	1
	жен.	4	3	2	1
Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество попаданий из 5 бросков)	муж.	4	3	2	1
	жен.	4	3	2	1
<b>Волейбол</b>					
Передача мяча двумя руками сверху (количество передач)	муж.	10	8	6	4
	жен.	8	6	4	2
Передача мяча двумя руками снизу (количество передач)	муж.	10	8	6	4
	жен.	8	6	4	2
Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж.	4	3	2	1
	жен.	4	3	2	1
Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)	муж.	8	7	5	3
	жен.	7	6	4	2

Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество передач)	муж.	10	8	6	4
	жен.	8	6	4	2
<b>Настольный теннис</b>					
Удар толчком слева по диагонали (количество раз)	муж.	30	25	20	18
	жен.	25	22	19	17
Накат слева по диагонали (количество раз)	муж.	20	18	16	14
	жен.	18	16	14	12
Накат справа по диагонали (количество раз)	муж.	20	18	16	14
	жен.	18	16	14	12
Накат справа по прямой (количество раз)	муж.	20	18	16	14
	жен.	18	16	14	12

## 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

### Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Вопросы
Основы физической культуры и спорта	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.
	Основные критерии, определяющие уровень развития физической культуры различных народов, стран, наций. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
	Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
	Проблема формирования мотивационно-ценностных ориентации и отношения студентов к физической культуре.
	Понятие "физическая культура". Структура физической культуры.
	Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического воспитания.
	Понятие "физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
	Понятие "физическое развитие". Факторы, влияющие на физическое развитие.
	Понятия "физическое образование" и "физкультурное образование".
	Понятия "физические качества" и "физические способности".
	Понятия "физическая подготовка", "физическая подготовленность" и "физическая готовность".
	Понятие "спорт". Характерные признаки спорта.
	Понятие "физическая рекреация". Формы и характерные черты физической рекреации.
	Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
	Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
	Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
	Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.
	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
	Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.	
Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.	

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.
Гигиена сна.
Гигиена питания.
Вредные привычки и их профилактика.
Гигиенические основы закаливания.

#### 6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

##### Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	УК-7
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне