

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 11.11.2025 14:36:37

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

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

Институт Институт национальной и мировой экономики

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 22 мая 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины Б1.О.04 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа 01.03.05 Статистика программа Бизнес-аналитика

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Самара 2025

Актуализированная редакция рабочей программы дисциплины Б1.О.04 Физическая культура и спорт, утвержденной Ученым советом Университета 30 мая 2024 г., протокол № 10, в составе основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 01.03.05 Статистика, образовательная программа «Бизнес-аналитика».

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 и спорт

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	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; культурой осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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

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				
	Итого	36	0.15		17.85	

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

** 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	- выполнение домашних заданий - 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>

2. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>

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, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>

Литература для самостоятельного изучения

1. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи: учебное пособие / Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Алексина А.О., Галкин А.А. - Самара, 2023.
2. Основы физического воспитания при самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие /Алексина А.О., Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Казакова О.А., Савельева О.В. [Электронное издание] - Самара, 2023.
3. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В., Надеева М.С., Гончарова Е.В., Калинина Е.А., Медведь Л.М., Мирская Н.Б., Коломенская А.Н. – Красноярск, 2014.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС ; ОС "Альт Рабочая станция" 10; ОС "Альт Образование" 10
2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный, МойОфис Стандартный 3, МойОфис Профессиональный 3

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. Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации» (<http://pravo.gov.ru/>)
3. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)
4. 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 занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
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
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь
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

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	Тестирование	+
	Практические задачи	+
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования; 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».

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):
	виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; культурой осознанного

		психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Пороговый	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры.	Уметь использовать средства и методы физического воспитания 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	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный

		в соотношении с результатами обучения по программе		
1.	Основы физической культуры и спорта	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практические задачи Тестирование	Зачет

6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
Компетенция - УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
1	К разновидности какого общественного явления относится физическая культура, играющая ключевую роль в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности? А – спорт Б – культура В – научно-технический прогресс Г – физическое воспитание	Б
2	Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание) Б – спорт В – физическая рекреация Г – двигательная реабилитация	Б
3	Процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни, играющий важную роль в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности: А – физическое совершенство Б – физическая подготовка В – физическое состояние Г – физическое развитие	Г
4	Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни А- валеология Б – спорт В – физическая культура Г – система физического воспитания	В
5	Основное специфическое средство физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности А – физические упражнения Б – материальная база для занятий физической культурой В – естественные силы природы Г – гигиенические факторы	А
6	Термин, подчеркивающий прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности А – физическое развитие Б – физическая подготовка В – физическое совершенство Г – спортивная форма	Б
7	Показатели, характеризующие уровень физического развития человека: А- показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств Б – показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов В – уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков Г – уровень и качество сформированных жизненно важных	А

	двигательных умений и навыков	
8	Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется физической.....	работоспособностью
9	Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности – это....	выносливость
10	Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности с целью поддержания должного уровня физической подготовленности определяется режимом....	работы и отдыха
11	Высшая степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности это –	физическое совершенство
12	Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности — этовозникновения и развития теории и методики физического воспитания.	основа
13	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий необходимая для успеха в различных видах деятельности, связанных с перемещением тела, его отдельных частей или внешних предметов – это.....	сила
14	Под ... физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью с целью поддержания должного уровня физической подготовленности	техникой

Примеры практических задач

№ п/п	Ситуационные задачи	Ключ к заданию / Эталонный ответ
Компетенция - УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
1.	Базовое гимнастического упражнение «кувырок вперед» способствует поддержанию должного уровня физической подготовленности, являясь частью общей физической подготовки. При выполнении студентами данного упражнения было выявлено следующее: 1. Недостаточно плотная группировка 2. Незначительное изменение прямолинейности движения 3. Упор головой в мат 4. Отсутствие легкости в выполнении. Найдите грубую ошибку в технике выполнения физического упражнения.	3
2.	Комплекс упражнений, которые разогревают мышцы и суставы, подготавливают организм к физической нагрузке, с целью минимизировать риск травм во время выполнения физических упражнений и повысить эффективность занятий. Продолжительность этой части занятий — от 15 до 30 минут (зависит от уровня физической подготовленности занимающихся и характера предстоящего занятия). О какой части занятий по физической культуре и спорту идет речь?	Разминка
3.	Игра в волейбол способствует поддержанию должного уровня физической подготовленности, развивая выносливость, быстроту реакции, координацию движений и гибкость. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений при игре в волейбол: 1. Упор на обе ноги 2. Нижняя прямая передача в волейболе 3. Сопровождение мяча рукой после подачи 4. Отклонение назад в момент удара по мячу	4
4.	Система занятий физическими упражнениями, направленная на всестороннее развитие физических качеств человека (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) в их гармоничном сочетании, не привязана к конкретному виду спорта, но является фундаментом для дальнейшей специализированной подготовки и основой для достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности. О какой системе занятий идет речь?	Общая физическая подготовка
5.	Игра в баскетбол способствует физической подготовленности для	2

	обеспечения полноценной профессиональной деятельности, стимулируя развитие логического мышления, улучшает память и способность к концентрации. Найдите грубую ошибку в технике выполнения ведения мяча в баскетболе: 1. Периодический зрительный контроль за мячом 2. Кисть накладывается на мяч ударом или шлепком 3. Недостаточно согнуты ноги 4. Ведение мяча перед собой с недостаточным продвижением вперед	
6.	Стандарты, которые устанавливают минимальные или максимальные требования к физической подготовке и результатам в различных видах спорта. Они могут варьироваться в зависимости от возраста, пола и уровня подготовки. Цели: оценка физической подготовки и здоровья человека, мотивация для тренировок и соревнований, стандартизация, помощь в организации соревнований и тренировочных процессов. О каких стандартах идет речь?	Спортивные нормативы
7.	Какое мероприятие необходимо провести с целью выявления сильнейших спортсменов и команд по уровню физической подготовки, высших спортивных достижений, совершенствования спортивного мастерства, пропаганды физической культуры и спорта?	Соревнование

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
1.	К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?	К культуре
2.	Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?	Спорт
3.	С каким понятием принято связывать процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни?	Физическое развитие
4	Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по ФКиС?	Каждое занятие физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: • подготовительной • основной • заключительной
5	Перечислить основные средства физической культуры?	К основным средствам физической культуры относят: • Физические упражнения — движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. • Естественные силы природы — солнечные лучи, воздух, вода. • Гигиенические факторы
6	Какое понятие наиболее точно отражает высшую степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности.	Физическое совершенство
7	Какие учебные отделения создаются в вузах для занятий физической культурой с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов?	Основное, специальное и спортивное отделения.
8	Что такое физическое воспитание?	Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры.

9	Формы физического воспитания студентов.	К таким формам относят: • утреннюю гигиеническую гимнастику • учебные занятия • самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время; • факультативные занятия • спортивные соревнования • занятия в оздоровительных группах • занятия в спортивных секциях и клубах • работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей • оздоровительный и спортивный туризм • рекреация • реабилитация
10	Какой вид физической культуры характеризуется как двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы?	Физическая рекреация
11	Охарактеризуйте понятия «физическая подготовленность» и «физическая готовность».	Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности. Физическая готовность рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы подготовки спортсмена (состояние здоровья; определенный уровень физической подготовленности; необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств; физическую и умственную работоспособность).
12	Дайте краткое понятие "спорт".	Вид соревновательной деятельности, направленной на достижение наивысшего результата.
13	Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?	В структуру физической культуры входят следующие компоненты: • Физическое образование. • Физическое воспитание. • Физическая подготовка к конкретной деятельности. • Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация.
14	Перечислите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)	• физическая активность • личная гигиена • оптимальный режим труда и отдыха • закаливание организма • рациональное питание • отказ от вредных привычек
15	Дать определения аэробным и анаэробным нагрузкам с примерами? В чём разница?	• Аэробные нагрузки — это упражнения низкой и средней интенсивности, при которых энергия вырабатывается с участием кислорода. (медленный бег, плавание, езда на велосипеде на длинные дистанции). • Анаэробные нагрузки — это упражнения высокой интенсивности, при которых энергия вырабатывается без участия кислорода (спринт, тяжёлая атлетика). Аэробная нагрузка отличается от анаэробной механизмом энергетического обмена.

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