

Документы Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
Информация о владельце: "Самарский государственный экономический университет"
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 23.09.2026 16:15:49
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 41.03.02 Регионоведение России

Направленность (профиль) подготовки: Региональная экономика и управление

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем:
в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Кандидат педагогических наук Иванова Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.02 Регионоведение России, утвержденного приказом Минобрнауки от 15.06.2017 № 554

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегияльный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра региональной экономики и управления	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Гусева М. С.	Рассмотрено	21.09.2026, № 3

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства физической культуры и спорта..

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 Нормы и правила здорового образа жизни, современные здоровьесберегающие практики и технологии

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Анализировать влияние факторов образа жизни на условия реализации своей профессиональной деятельности, выполнять комплекс ежедневных практик, направленных на профилактику болезней, укрепление иммунитета и улучшение качества жизни

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Ценностным отношением к здоровью как ключевому ресурсу, реализуемым в повседневных привычках

УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Виды физических нагрузок, их оздоровительный эффект и противопоказания, здоровьесберегающие приемы физической культуры

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Планировать свой график с учетом оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, подбирать индивидуальный комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Техникой выполнения базовых здоровьесберегающих упражнений и навыком регулярного включения их в режим рабочего дня

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности		Адаптивная физическая культура, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена по направлению подготовки, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности		Адаптивная физическая культура, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена по направлению подготовки, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Первый семестр	72	2	36	36	0,15	17,85	Зачет
Всего	72	2	36	36	0,15	17,85	18

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	эские занятия	тельная работа

	Всего	Практичес	Самостоят
Раздел 1. Общая физическая подготовка	54	36	17,85
Тема 1.1. Основы физической культуры и спорта	3	2	1
Тема 1.2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	3	2	1
Тема 1.3. Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3	2	1
Тема 1.4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью	3	2	1
Тема 1.5. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа	3	2	1
Тема 1.6. Обучение технике прыжка в длину с места	3	2	1
Тема 1.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности	3	2	1
Тема 1.8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности	3	2	1
Тема 1.9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью	3	2	1
Тема 1.10. Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	3	2	1
Тема 1.11. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление мышц	3	2	1
Тема 1.12. Улучшение подвижности в суставах	3	2	1

Тема 1.13. Улучшение координации движений и равновесия	3	2	1
Тема 1.14. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка правильной осанки	3	2	1
Тема 1.15. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	3	2	1
Тема 1.16. Обучение организации и проведению спортивных мероприятий	3	2	1
Тема 1.17. Обучение составления плана самостоятельных занятий по ФКиС	3	2	1
Тема 1.18. Овладение навыками судейства в отдельных видах спорта	3	2	0,85

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация
1	Общая физическая подготовка	Тестирование	Зачет

6. Оценочные материалы текущего контроля

1. Общая физическая подготовка Тестирование

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ К разновидности какого общественного явления относится физическая культура? А) спорт Б) культура В) научно-технический прогресс Г) физическое воспитание	Б	УК-7
2	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ 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		УК-7

	Ответ:	Б													
3	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни? А) физическое совершенство Б) физическая подготовка В) физическое состояние Г) физическое развитие		УК-7												
	Ответ:	Г													
4	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ Какой показатель является основным для оценки аэробной выносливости человека? А) Максимальная сила в жиме лёжа; Б) Количество повторений в упражнении на пресс за 1 минуту; В) Максимальное потребление кислорода (МПК / VO ₂ max); Г) Гибкость позвоночника при наклоне вперёд		УК-7												
	Ответ:	В													
5	Прочитайте вопрос и выберите один правильный ответ Какие упражнения наиболее эффективны для развития общей выносливости? А) Подъём штанги на бицепс в 3–4 подходах по 8–10 повторений; Б) Статические удержания тела в висе на перекладине; В) Прыжки со скакалкой в сериях по 30 секунд с отдыхом 1 минута; Г) Бег в равномерном темпе на дистанции 3–5 км		УК-7												
	Ответ:	Г													
6	Найдите логические пары между элементами двух списков и запишите ответ в виде последовательности пар. Установите соответствие между показателем самоконтроля и его назначением при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Показатель: 1. Частота сердечных сокращений 2. Частота дыхания 3. Самочувствие 4. Время восстановления 5. Работоспособность Назначение: А. Субъективная оценка общего состояния организма Б. Количество дыхательных циклов за одну минуту В. Период возвращения функциональных показателей к исходному уровню Г. Количество сокращений сердца за одну минуту Д. Способность выполнять установленную работу с необходимой эффективностью <table><tr><td>Компоненты ЗОЖ</td><td>Примеры</td></tr><tr><td>1) Рациональное питание</td><td>А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке</td></tr><tr><td>2) Регулярная физическая активность</td><td>Б) Отказ от курения и употребления алкоголя</td></tr><tr><td>3) Соблюдение режима труда и отдыха</td><td>В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион</td></tr><tr><td>4) Профилактика вредных привычек</td><td>Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов</td></tr><tr><td>5) Закаливание</td><td>Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны</td></tr></table>		Компоненты ЗОЖ	Примеры	1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке	2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя	3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион	4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов	5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7
Компоненты ЗОЖ	Примеры														
1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке														
2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя														
3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион														
4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов														
5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны														
	Ответ:	1Г, 2Б, 3А, 4В, 5Д													
7	Найдите логические пары между элементами двух списков и запишите ответ в виде последовательности пар. Установите соответствие между формой физической активности и её назначением для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Форма физической активности: 1. Утренняя гимнастика 2. Физкультурная минутка 3. Самостоятельная тренировка 4. Активный отдых 5. Производственная гимнастика Назначение: А. Восстановление работоспособности посредством переключения на двигательную деятельность Б. Кратковременное выполнение упражнений непосредственно во время учебной или трудовой работы В. Подготовка организма к предстоящей дневной активности Г. Плановое развитие физических качеств без непосредственного руководства преподавателя Д. Профилактика утомления с учётом особенностей профессионального труда		УК-7												

Фактор риска

Мера профилактики через ЗОЖ

	<table><tr><td>Фактор риска</td><td>Мера профилактики через ЗОЖ</td></tr><tr><td>1) Гиподинамия</td><td>А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе</td></tr><tr><td>2) Хронический стресс</td><td>Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю</td></tr><tr><td>3) Несбалансированное питание</td><td>В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна</td></tr><tr><td>4) Профессиональное выгорание</td><td>Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки</td></tr><tr><td>5) Снижение иммунитета</td><td>Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон</td></tr></table>	Фактор риска	Мера профилактики через ЗОЖ	1) Гиподинамия	А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе	2) Хронический стресс	Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю	3) Несбалансированное питание	В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна	4) Профессиональное выгорание	Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки	5) Снижение иммунитета	Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон	
Фактор риска	Мера профилактики через ЗОЖ													
1) Гиподинамия	А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе													
2) Хронический стресс	Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю													
3) Несбалансированное питание	В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна													
4) Профессиональное выгорание	Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки													
5) Снижение иммунитета	Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон													
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>1В, 2Б, 3Г, 4А, 5Д</td></tr></table>	Ответ:	1В, 2Б, 3Г, 4А, 5Д											
Ответ:	1В, 2Б, 3Г, 4А, 5Д													
8	Найдите логические пары между элементами двух списков и запишите ответ в виде последовательности пар Установите соответствие между физическим упражнением и качеством, которое оно преимущественно развивает для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическое упражнение: 1. Равномерный продолжительный бег 2. Подтягивания 3. Наклоны и упражнения на растягивание 4. Челночный бег 5. Бег на короткую дистанцию Развиваемое качество: А. Гибкость Б. Силовые способности В. Общая выносливость Г. Быстрота Д. Координационные способности и ловкость <table><tr><td>Аспект компетенции</td><td>Проявление в жизни</td></tr><tr><td>1) Знание норм ЗОЖ</td><td>А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек</td></tr><tr><td>2) Умение применять нормы ЗОЖ</td><td>Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха</td></tr><tr><td>3) Владение навыками ЗОЖ</td><td>В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья</td></tr><tr><td>4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность</td><td>Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ</td></tr><tr><td>5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность</td><td>Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих</td></tr></table>	Аспект компетенции	Проявление в жизни	1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек	2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха	3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья	4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ	5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих	УК-7
Аспект компетенции	Проявление в жизни													
1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек													
2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха													
3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья													
4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ													
5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих													
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>1В, 2Б, 3А, 4Д, 5Г</td></tr></table>	Ответ:	1В, 2Б, 3А, 4Д, 5Г											
Ответ:	1В, 2Б, 3А, 4Д, 5Г													
9	Определите верный порядок следования элементов и запишите их в виде последовательности букв. Установите верную последовательность измерения частоты сердечных сокращений для контроля нагрузки при поддержании должного уровня физической подготовленности. а) Подсчитать количество пульсовых ударов за установленный интервал б) Прекратить выполнение упражнения и принять удобное положение в) Сопоставить результат с индивидуально допустимым уровнем нагрузки г) Найти пульс на лучевой или сонной артерии д) Пересчитать полученное значение в количество ударов за минуту <table><tr><td>Ответ:</td><td>б, г, а, д, в</td></tr></table>	Ответ:	б, г, а, д, в	УК-7										
Ответ:	б, г, а, д, в													
10	Определите верный порядок следования элементов и запишите их в виде последовательности букв Установите верную последовательность организации круговой тренировки для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. а) Последовательно выполнить упражнения на тренировочных станциях б) Определить задачи тренировки и подобрать упражнения в) Выполнить разминку г) Провести заминку и восстановить дыхание д) Установить продолжительность работы и отдыха на каждой станции <table><tr><td>Ответ:</td><td>б, д, в, а, г</td></tr></table>	Ответ:	б, д, в, а, г	УК-7										
Ответ:	б, д, в, а, г													
11	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется способность точно согласовывать двигательные действия, необходимая для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценной социальной деятельности? <table><tr><td>Ответ:</td><td>координация</td></tr></table>	Ответ:	координация	УК-7										
Ответ:	координация													
12	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется процесс возвращения функций организма к исходному уровню после нагрузки, необходимый для поддержания должного уровня физической подготовленности? <table><tr><td>Ответ:</td><td>восстановление</td></tr></table>	Ответ:	восстановление	УК-7										
Ответ:	восстановление													

13	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется кратковременный комплекс физических упражнений, выполняемый в процессе труда для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности?		УК-7
	Ответ:	физкультурная пауза	
14	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется физическое качество, характеризующее способность преодолевать внешнее сопротивление и необходимое для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?		УК-7
	Ответ:	сила	
15	Прочитайте задание и запишите верный ответ в виде слова или словосочетания Как называется физическое качество, позволяющее длительно выполнять работу без существенного снижения её эффективности и поддерживать должный уровень физической подготовленности?		УК-7
	Ответ:	выносливость	

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет первый семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Какие средства общей физической подготовки позволяют поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности?		УК-7
	Ответ:	Основными средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Физические упражнения включают ходьбу, бег, плавание, гимнастику, спортивные игры и силовые упражнения. Воздействие солнца, воздуха и воды используется для закаливания организма. К гигиеническим факторам относятся рациональный режим дня, полноценное питание, личная гигиена и достаточный сон. Комплексное применение этих средств позволяет поддерживать должный уровень физической подготовленности и работоспособности.	
2	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Перечислите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)		УК-7
	Ответ:	● физическая активность ● личная гигиена ● оптимальный режим труда и отдыха ● закаливание организма ● рациональное питание ● отказ от вредных привычек	
3	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Дать определения аэробным и анаэробными нагрузкам с примерами? В чём разница?		УК-7
	Ответ:	● 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.	
4	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по физической культуре и спорту?		УК-7
	Ответ:	Каждое занятие физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: • подготовительной • основной • заключительной	
5	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Перечислите основные средства физической культуры		УК-7
	Ответ:	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	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Какие принципы необходимо соблюдать, чтобы поддерживать должный уровень физической подготовленности?		УК-7

	Ответ: Поддержание должного уровня физической подготовленности основывается на принципах регулярности, постепенности, доступности и индивидуализации. Регулярность предполагает систематическое выполнение физических упражнений в течение продолжительного времени. Постепенность означает последовательное увеличение объёма и интенсивности нагрузки. Доступность и индивидуализация требуют учитывать возраст, состояние здоровья и текущие физические возможности человека. Соблюдение этих принципов повышает эффективность занятий и обеспечивает их безопасность для социальной и профессиональной деятельности.	
7	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Что такое физическое воспитание? Ответ: Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры.	УК-7
8	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Формы физического воспитания студентов. Ответ: 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	УК-7
9	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Охарактеризуйте понятия «физическая подготовленность» и «физическая готовность». Ответ: 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).	УК-7
10	Прочитайте задание и запишите развернутый ответ Охарактеризуйте понятие «физическая подготовка» Ответ: Физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Различают общую физическую подготовку и специальную: • Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылку успеха в различных видах деятельности. • Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.	УК-7

7.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100

Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2026. - 424 с - 978-5-534-02483-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2026. - 450 с - 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 401 с - 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586543> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Юрайт, 2026. - 461 с - 978-5-534-04548-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585754> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

3. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 176 с - 978-5-534-19017-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589702> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Физическая культура: учебник для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 609 с - 978-5-534-18617-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586530> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»

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

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

Ресурсы «Интернет»

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;
3. Справочно-правовая система "Консультант Плюс";

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

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 СИ

Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения