

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 13.08.2025 10:49:20

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 № 10 от 22 мая 2025 г. )

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины**

Б1.О.06 Физическая культура и спорт

**Основная профессиональная образовательная программа**

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности программа Государственно-правовая

Квалификация (степень) выпускника Юрист, Специалист таможенного дела

Самара 2025

## 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:<br>Зачет                                               | Зач       |
| Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы<br>Зачетные единицы | 72<br>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 организациями, 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 (научное эссе)<br>- 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<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран                                                       |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа) | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>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<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации                | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор                                                                         |

|                                                                      |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС<br>СГЭУ                                                            |
| Помещения для самостоятельной работы                                 | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС<br>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<br>нужное<br>знаком<br>« + » |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| Текущий контроль       | Оценка докладов (научное эссе) | +                                     |
|                        | Устный/письменный опрос        | -                                     |
|                        | 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<br>результаты<br>обучения по<br>программе | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                          |                                                                                                                            |                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | УК-7.1: Знать:                                                                         | УК-7.2: Уметь:                                                                                                             | УК-7.3: Владеть (иметь<br>навыки):                                                                        |
|                                                       | виды физических<br>упражнений; научно-<br>практические основы<br>физической культуры и | применять на практике<br>разнообразные средства<br>физической культуры,<br>спорта и туризма для<br>сохранения и укрепления | средствами и методами<br>укрепления<br>индивидуального здоровья,<br>физического<br>самосовершенствования; |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | здорового образа и стиля жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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                 | культурой осознанного 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 |

|    |                                     |                                                           |                                                 |       |
|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|
|    |                                     | <b>в соотношении с результатами обучения по программе</b> |                                                 |       |
| 1. | Основы физической культуры и спорта | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                                | Оценка докладов (научное эссе),<br>Тестирование | Зачет |

#### 6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

##### Примерная тематика докладов (научное 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. Естественнаучные 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)**

| № п/п | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Критерии оценивания                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1     | К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?<br>А – спорт;<br>Б – культура;<br>В – научно-технический прогресс;<br>Г – физическое воспитание.                                                                                                                                                                              | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
| 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?<br>А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание);<br>Б – спорт;<br>В – физическая рекреация;<br>Г – двигательная реабилитация. | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
| 3     | С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни?<br>А – физическое совершенство;<br>Б – физическая подготовка;<br>В – физическое состояние;                                                                                                                                                  | Выбор одного правильного ответа из предложенных |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Г – физическое развитие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                             |
| 4  | <p>Что относится к числу основных предпосылок эффективного процесса обучения по дисциплине ФКиС?</p> <p>А – подготовленность самого занимающегося;</p> <p>Б – готовность обучающегося к разучиванию двигательного действия;</p> <p>В – наличие материальной базы;</p> <p>Г – наличие плана-конспекта.</p>               | Выбрать все правильные ответы из предложенных                                               |
| 5  | <p>Какие из перечисленных ниже средств относятся к средствам физической культуры?</p> <p>А – физические упражнения;</p> <p>Б – материальная база для занятий физической культурой;</p> <p>В – естественные силы природы</p> <p>Г – гигиенические факторы</p>                                                            | Выбрать все правильные ответы из предложенных                                               |
| 6  | <p>Вставить правильное понятие: «Высшая степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности это - ....</p> <p>А – физическое развитие;</p> <p>Б – физическая подготовка;</p> <p>В – физическое совершенство;</p> <p>Г – спортивная форма.</p>            | Выбор одного правильного ответа из предложенных                                             |
| 7  | <p>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?</p> <p>А – основное;</p> <p>Б – специальное;</p> <p>В – начальной подготовки;</p> <p>Г – спортивное.</p> | Выбрать все правильные ответы из предложенных                                               |
| 8  | Назовите формы физического воспитания студентов                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.</p> |
| 9  | Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.</p> |
| 10 | Какое понятие, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), характеризует физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.                                                                                                                      |                                                                                             |
| 11 | Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?                                                                                                                 |                                                                                             |
| 12 | Перечислить основные показатели физической нагрузки.                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |
| 13 | Перечислить основные задачи, которые решает физическая культура?                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |
| 14 | Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по ФКиС?                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |
| 15 | <p><b>Задача 1. Травма во время тренировки</b></p> <p><b>Ситуация:</b><br/>Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения.</p> <p>Что нужно сделать в первую очередь?</p>                                                                                              | <p>Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | <b>Задача 2: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции</b><br><br><b>Ситуация:</b><br>В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию.<br><br>Какие данные вам нужно собрать для анализа? | Ответ считается “верным”, если студент на каждый вопрос дал описание не менее 3-х правильных ответов. |
| 17 | <b>Задача 3. Питание спортсмена</b><br><br><b>Ситуация:</b><br>Спортсмен жалуется на усталость и недостаток энергии во время тренировок.<br><br>Как вы можете скорректировать его питание (на что обратить внимание)?                                                                    | Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.                  |
| 18 | <b>Задача 4: Организация соревнований</b><br><br><b>Ситуация:</b><br>Вы отвечаете за организацию студенческих соревнований по баскетболу.<br><br>Перечислить этапы организации мероприятия?                                                                                              | Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.                  |
| 19 | <b>Задача 5: Разработка маркетинговой стратегии для спортивного приложения</b><br><br><b>Ситуация:</b><br>Компания разработала мобильное приложение для тренировок и хочет выйти на рынок.<br><br>Перечислить виды продвижения в маркетинге.                                             | Ответ считается “верным”, если студент на каждый вопрос дал описание не менее 2-х правильных ответов. |
| 20 | <b>Задача 6: Планирование спортивного мероприятия</b><br><br><b>Ситуация:</b><br>Университет планирует провести спортивный фестиваль для студентов.<br><br>Какие расходы нужно учесть в бюджете?                                                                                         | Ответ считается “верным”, если студент на каждый вопрос дал описание не менее 3-х правильных ответов. |
| 21 | <b>Задача 7: Анализ эффективности спортивного клуба</b><br><br><b>Ситуация:</b><br>Студенческий спортивный клуб "САМЭК" хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию.<br><br>Какие данные вам нужно собрать для анализа?                               | Ответ считается “верным”, если студент на каждый вопрос дал описание не менее 3-х правильных ответов. |

### Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовки студентов

| №<br>п/п | Направленность теста                                 | Пол  | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|----------|------------------------------------------------------|------|-----------------|------|------|------|------|
|          |                                                      |      |                 | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1.       | Скоростно-силовая подготовленность:                  |      |                 |      |      |      |      |
|          | Бег 100 м (с)                                        | муж. |                 | 13,9 | 14,4 | 15,8 | 16,2 |
|          |                                                      | жен. |                 | 16,2 | 17,1 | 17,9 | 18,1 |
|          | Прыжок в длину с места                               | муж. |                 | 244  | 228  | 213  | 207  |
|          |                                                      | жен. |                 | 188  | 183  | 173  | 157  |
| 2.       | Силовая подготовленность (по выбору):                |      |                 |      |      |      |      |
|          | Подтягивание на перекладине (раз)                    | муж. |                 | 15   | 12   | 9    | 7    |
|          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) | муж. |                 | 45   | 43   | 32   | 27   |
|          |                                                      | жен. |                 | 18   | 13   | 11   | 9    |
|          | Рывок гири 16кг (раз)                                | муж. |                 | 44   | 40   | 26   | 14   |

|    |                                                                                                    |             |  |          |          |          |          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|----------|----------|----------|----------|
|    | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз за 1 мин) | муж<br>жен. |  | 50<br>45 | 41<br>37 | 34<br>34 | 32<br>31 |
|    | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)                                       | жен.        |  | 20       | 14       | 12       | 9        |
| 3. | Ловкость:                                                                                          |             |  |          |          |          |          |
|    | Челночный бег 3*10м (сдается зимой вместо 100м.)                                                   | муж.        |  | 7,7      | 8,0      | 8,2      | 8,4      |
|    |                                                                                                    | жен.        |  | 8,8      | 9,0      | 9,2      | 9,4      |
| 4. | Общая выносливость (по выбору):                                                                    |             |  |          |          |          |          |
|    | Бег 2000 м (мин, с)                                                                                | жен.        |  | 10,40    | 12,15    | 13,25    | 13,35    |
|    | Бег 3000 м (мин, с)                                                                                | муж.        |  | 12,20    | 14,10    | 14,50    | 15,20    |
|    | Бег 5000 м (мин, с)                                                                                | муж.        |  | 23,00    | 25,00    | 26,30    | 27,00    |
|    | Бег 3000 м (мин, с)                                                                                | жен.        |  | 17,10    | 18,10    | 19,20    | 19,35    |
| 5. | Плавание 50 м ( (мин.,с.)                                                                          | муж.        |  | 0,49     | 1,03     | 1,15     | 1,17     |
|    |                                                                                                    | жен.        |  | 1,0      | 1,16     | 1,25     | 1,30     |

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

| Раздел дисциплины                | Направленность теста                                                                                                                                                                            | Пол          | Оценка в баллах |          |          |  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------|----------|--|
|                                  |                                                                                                                                                                                                 |              | 3               | 2        | 1        |  |
| Спортивно-техническая подготовка | Баскетбол                                                                                                                                                                                       |              |                 |          |          |  |
|                                  | Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 с)                                                                                                                                        | муж.<br>жен. | 22<br>18        | 20<br>16 | 18<br>14 |  |
|                                  | 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.<br>жен. | 4<br>4          | 3<br>3   | 2<br>2   |  |
|                                  | Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)                                                                                                                                            | муж.<br>жен. | 4<br>4          | 3<br>3   | 2<br>2   |  |
|                                  | 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.<br>жен. | 4<br>4          | 3<br>3   | 2<br>2   |  |
|                                  | Волейбол                                                                                                                                                                                        |              |                 |          |          |  |
|                                  | Передача мяча двумя руками сверху (количество передач .)                                                                                                                                        | муж.<br>жен. | 10<br>8         | 8<br>6   | 6<br>4   |  |
|                                  | Передача мяча двумя руками снизу (количество передач.)                                                                                                                                          | муж.<br>жен. | 10<br>8         | 8<br>6   | 6<br>4   |  |

|  |                                                                                    |              |                |          |          |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|----------|----------|--|
|  | Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)                          | муж.<br>жен. | 4<br>4         | 3<br>3   | 2<br>2   |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач) | муж.<br>жен. | 8<br>7         | 7<br>6   | 5<br>4   |  |
|  | Настольный теннис                                                                  |              |                |          |          |  |
|  | Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)                                 | Муж.<br>Жен. | 30<br>25       | 25<br>22 | 20<br>19 |  |
|  | Накат слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)                                        | Муж.<br>Жен. | 20<br>18       | 18<br>16 | 16<br>14 |  |
|  | Накат справа по диагонали (кол-во раз) (2,4)                                       | Муж.<br>Жен. | 20<br>18       | 18<br>16 | 16<br>14 |  |
|  | Накат справа по прямой (кол-во раз) (2,4)                                          | Муж.<br>Жен. | 20<br>18       | 18<br>16 | 16<br>14 |  |
|  | Игра на счет по правилам соревнований (4 семестр)                                  | Муж.<br>Жен. | зачёт<br>зачёт |          |          |  |

## 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

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

| Раздел дисциплины                   | Вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы физической культуры и спорта | <p>Основные критерии, определяющие уровень развития физической культуры различных народов, стран, наций. Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни.</p> <p>Проблема формирования мотивационно-ценностных ориентации и отношения студентов к физической культуре.</p> <p>Понятие "физическая культура". Структура физической культуры.</p> <p>Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического воспитания.</p> <p>Понятие "физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.</p> <p>Понятие "физическое развитие". Факторы, влияющие на физическое развитие.</p> <p>Понятия "физическое образование" и "физкультурное образование".</p> <p>Понятия "физические качества" и "физические способности".</p> <p>Понятия "физическая подготовка", "физическая подготовленность" и "физическая готовность".</p> <p>Понятие "спорт". Характерные признаки спорта.</p> <p>Понятие "физическая рекреация". Формы и характерные черты физической рекреации.</p> <p>Понятие "здоровье", его содержание и критерии.</p> <p>Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.</p> <p>Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.</p> <p>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.</p> <p>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного обучения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.</p> <p>Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.</p> <p>Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.</p> <p>Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.</p> <p>Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.</p> <p>Гигиена сна.</p> <p>Гигиена питания.</p> |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### 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                         |