

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 29.10.2025 14:29:09

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

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

Институт Институт национальной и мировой экономики

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 22 мая 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины Б1.О.04 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа 01.03.05 Статистика программа
Информационные системы на финансовых рынках

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

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

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Физическая культура и спорт представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

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

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Основы физической культуры и спорта	практическое занятие	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
		практическое занятие	Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье
		практическое занятие	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью
		практическое занятие	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа
		практическое занятие	Обучение технике прыжка в длину с места
		практическое занятие	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности
		практическое занятие	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности

		практическое занятие	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью
		практическое занятие	Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой

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

Иная контактная работа

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

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

4.2.2 Самостоятельная работа

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

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

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>
2. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>

Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>

Литература для самостоятельного изучения

1. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи: учебное пособие / Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Алексина А.О., Галкин А.А. - Самара, 2023.

2. Основы физического воспитания при самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие /Алексина А.О., Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Казакова О.А., Савельева О.В. [Электронное издание] - Самара, 2023.

3. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В., Надеева М.С., Гончарова Е.В., Калинина Е.А., Медведь Л.М., Мирская Н.Б., Коломенская А.Н. – Красноярск, 2014.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

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

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

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

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

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

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

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

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

2. Справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

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

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

5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование

Не предусмотрено

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

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	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 результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; культурой осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом

		будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	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 в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный

1.	Основы физической культуры и спорта	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет
----	-------------------------------------	------------------------	--	-------

6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов (научное эссе)

Раздел дисциплины	Темы
Основы физической культуры и спорта	1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов. 2. Гигиенические основы физической культуры. 3. Естественнаучные основы физической культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. 5. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение. 6. Современный понятийный аппарат теории физической культуры. 7. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе. 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 9. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору). 10. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 11. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня. 12. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций

Название компетенции - УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ	Критерии оценивания
1	Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	В	Выбор одного правильного ответа из предложенных
2	Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м	Б	Выбор одного правильного ответа из предложенных
3	В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.	Б	Выбор одного правильного ответа из предложенных
4	Какие приемы относятся к технике баскетбола? Указать все верные. А – ведение и передача; Б – бросок; В – вырывание и выбивание; Г – нападающий удар.	А Б В	Дан верный ответ

5	Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.	Б	Выбор одного правильного ответа из предложенных
6	Волейбольная команда набирает очко (указать все верные): А. Когда команда соперника совершает ошибку; Б. Когда команда соперника успешно атакует; В. Когда команда соперника получает замечание; Г. При успешном приземлении мяча на площадке соперника.	АВГ	Дан верный ответ
7	Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	Б	Выбор одного правильного ответа из предложенных
8	За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает три штрафных броска?	Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки в зоне трехочковых бросков и бросок игрока неудачен.	Дан верный ответ
9	Какие действия игроков в волейболе относятся к защитным?	Прием нападающего удара, Блокирование мяча над сеткой.	Дан верный ответ
10	Условия выигрыша встречи в волейболе на официальных соревнованиях?	На официальных соревнованиях по волейболу команда должна выиграть в трёх партиях из пяти	Дан верный ответ
11	Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?	Победителем является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.	Дан верный ответ
12	Что такое общая физическая подготовка (ОФП) и каково её основное значение? Вставить пропущенные слова. Общая физическая подготовка (ОФП) — это система физических упражнений, направленная на развитие основных физических качеств человека:.... ОФП является основой для любой спортивной деятельности и помогает улучшить общую ... организма.	Общая физическая подготовка (ОФП) — это система физических упражнений, направленная на развитие основных физических качеств человека: силы, выносливости, гибкости, скорости и координации. ОФП является основой для любой спортивной деятельности и помогает улучшить общую работоспособность организма.	Дан верный ответ

13	Какие основные физические качества развивает ОФП?	Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Выносливость — способность выполнять физическую работу длительное время без снижения эффективности. Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Скорость — способность выполнять движения в минимальный отрезок времени. Координация — способность точно и согласованно выполнять сложные движения.	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов с характеристикой каждого
14	Какому игроку не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?	Игроку «либеро»	Дан верный ответ
15	Задача: Планирование тренировок для студента Ситуация: Студент 1 курса, который раньше не занимался спортом, хочет начать тренировки для улучшения общей физической подготовки. Он просит вас помочь составить план тренировок на первый месяц. Вопросы: 1. Какие основные компоненты физической подготовки нужно учесть? 2. Как часто и с какой интенсивностью нужно тренироваться? 3. Какие упражнения вы порекомендуете для начинающего?	1. Развитие физических качеств: Выносливость Сила Гибкость Координация (ловкость) Быстрота 2. Режим тренировок: 3-4 тренировки в неделю. Продолжительность: 30-45 минут. Интенсивность: умеренная (пульс 60-70% от максимального). 3. Пример упражнений: Кардио упражнения, быстрая ходьба или бег трусцой от 20 минут. Силовые упражнения с отягощениями (максимальный вес) или вес собственного тела, например, 2 подхода по 3-5 приседаний с максимальным весом, подтягивания на перекладине в умеренном темпе максимальное количество раз. Упражнения на гибкость: растяжка мышц, участвующих в тренировке. Упражнения на баланс, например, стойка на одной ноге, челночный бег. Бег на короткие дистанции, прыжки на скакалке в максимально быстром темпе не больше 30 сек.	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу.

16	Задача: Анализ физической активности студентов Ситуация: В университете проводится исследование уровня физической активности студентов. Вам нужно проанализировать данные и предложить меры для повышения активности. Вопросы: 1. Какие данные нужно собрать для анализа? 2. Какие факторы могут влиять на низкую физическую активность студентов? 3. Какие меры вы предложите для повышения активности?	1. Данные для анализа: Количество студентов, занимающихся спортом. Время, уделяемое физической активности в неделю. Причины низкой активности. Использование соц. сетей 2. Факторы влияния: Нехватка времени из-за учебной нагрузки. Отсутствие мотивации. Недостаток доступных спортивных секций. Лень Болезнь 3. Меры для повышения активности: Организация бесплатных спортивных секций. Проведение спортивных мероприятий. Информирование в соц. сетях. Стимулирующие меры.	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу.
17	Задача: Оптимизация самостоятельного тренировочного процесса Ситуация: Студент жалуется на отсутствие прогресса в тренировках, хотя занимается регулярно. Вам нужно проанализировать его программу и предложить улучшения. Вопросы: 1. Какие ошибки могут быть в его тренировочной программе? 2. Как вы предложите изменить программу?	Возможные ошибки: Неправильный режим тренировок. Однообразие упражнений (отсутствие прогрессии нагрузки). Неправильная техника выполнения упражнений. Недостаточное внимание к восстановлению (сон, питание). Отсутствие мотивации. Неправильный подбор объема и интенсивности физической нагрузки. Изменения в программе: Тренировки 3-4 раза в неделю. Добавить прогрессию нагрузки (увеличивать количество подходов или вес), включать новые упражнения. Следить за техникой выполнения упражнений. Чередовать виды нагрузки (силовая, кардио, гибкость), использовать восстановительные средства (массаж, сон, правильное питание, водные процедуры). Использовать соревновательный метод и поощрительные меры. Про консультироваться у специалиста (преподавателя) по поводу интенсивности и объема физических нагрузок, вести	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу.

		дневник тренировок для отслеживания прогресса.	
18	Задача: Организация спортивного мероприятия Ситуация: Университет планирует провести День здоровья для студентов. Вам нужно разработать программу мероприятия и рассчитать необходимые ресурсы. Вопросы: 1. Какие активности можно включить в программу? 2. Какие ресурсы (инвентарь, персонал) потребуются? 3. Как вы будете оценивать успешность мероприятия?	1. Активности: Мастер -класс Подвижные игры и эстафеты. Спортивные соревнования по виду спорта. Флешмоб или спортивная Акция. Зарядка с чемпионом. 2. Ресурсы: Инвентарь: мячи, скакалки, коврики, обручи, конусы, ворота и т.д. Персонал: спортивные судьи, категория участников, волонтеры, медицинский работник. Финансирование: наградного и рекламного материалов, нового инвентаря и оборудования, наличия воды и питания. 3. Оценка успешности: Количество участников. Отзывы студентов и преподавателей. Достижение целей мероприятия (популяризация здорового образа жизни).	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу
19	Задача: Анализ питания студента Ситуация: Студент жалуется на усталость и упадок сил во время занятий физическими упражнениями. Как вы можете скорректировать его питание?	Увеличение потребления углеводов (цельнозерновые продукты, фрукты, овощи) для обеспечения энергии. Достаточное количество белка (мясо, рыба, яйца, бобовые) для восстановления мышц. Регулярное питание: 5-6 приемов пищи в день, включая перекусы (орехи, йогурт, фрукты). Гидратация: пить воду до, вовремя и после тренировки не менее 2-х литров в сутки. Исключение фастфуда и сладких напитков.	Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
20	Задача: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции. Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию и предложить решения для повышения интереса к занятиям. Вопросы: 1. Какие данные вам нужно собрать для анализа? 2. Какие факторы могут влиять на посещаемость? 3. Какие меры вы предложите для повышения интереса к секции?	1. Данные для анализа: Количество студентов, записавшихся в секцию. Количество посещений за последний месяц. Отзывы студентов о секции (опросы, анкетирование). Расписание занятий и его удобство для студентов. 2. Факторы влияния: Неудобное время занятий. Низкий уровень организации тренировок. Отсутствие мотивации (например, соревнований)	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу

		или поощрений). Конкуренция с другими секциями или внеучебными активностями. 3. Меры для повышения интереса: Провести опрос студентов для выявления их предпочтений. Организовать внутривузовские соревнования или турниры. Ввести систему поощрений (например, грамоты, сертификаты). Оптимизировать расписание занятий.	
21	Задача: Анализ эффективности спортивного клуба Ситуация: Студенческий спортивный клуб "САМЭК" хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию и предложить стратегию развития. Вопросы: 1. Какие данные вам нужно собрать для анализа? 2. Какие KPI (ключевые показатели эффективности) вы будете использовать? 3. Какие шаги вы предложите для привлечения новых членов?	1. Данные для анализа: Текущее количество членов клуба. Уровень активности членов (посещаемость тренировок). Отзывы членов клуба. Конкуренция с другими клубами или секциями. 2. KPI: Количество новых членов за месяц. Уровень удержания членов (Retention Rate). Удовлетворенность членов клуба (по результатам опросов). 3. Шаги для привлечения новых членов: Провести рекламную кампанию в социальных сетях. Организовать открытые тренировки или мастер-классы. Ввести систему бонусов для новых членов. Улучшить качество тренировок и сервиса.	Ответ считается "верным", если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовки студентов

№ 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,	муж		50	41	34	32
жен.			45	37	34	31	

	ноги закреплены, руки за головой (раз за 1 мин)						
	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.	22	20	18	
		жен.	18	16	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.	4	3	2	
		жен.	4	3	2	
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	муж.	4	3	2	
		жен.	4	3	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.	4	3	2	
		жен.	4	3	2	
	Волейбол					
	Передача мяча двумя руками сверху (количество передач .)	муж.	10	8	6	
		жен.	8	6	4	
Передача мяча двумя руками снизу (количество передач.)	муж.	10	8	6		
	жен.	8	6	4		
Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж.	4	3	2		
	жен.	4	3	2		

	Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)	муж. жен.	8 7	7 6	5 4	
	Настольный теннис					
	Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж. Жен.	30 25	25 22	20 19	
	Накат слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
	Накат справа по диагонали (кол-во раз) (2,4)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
	Накат справа по прямой (кол-во раз) (2,4)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
	Игра на счет по правилам соревнований (4 семестр)	Муж. Жен.	зачёт 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	Основные критерии, определяющие уровень развития физической культуры различных народов, стран, наций. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Проблема формирования мотивационно-ценностных ориентации и отношения студентов к физической культуре. Понятие "физическая культура". Структура физической культуры. Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического воспитания. Понятие "физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства. Понятие "физическое развитие". Факторы, влияющие на физическое развитие. Понятия "физическое образование" и "физкультурное образование". Понятия "физические качества" и "физические способности". Понятия "физическая подготовка", "физическая подготовленность" и "физическая готовность". Понятие "спорт". Характерные признаки спорта. Понятие "физическая рекреация". Формы и характерные черты физической рекреации. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.

	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного обучения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов. Гигиена сна. Гигиена питания.
--	--

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