

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 24.09.2025 09:51:58

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

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

**Институт**      Институт экономики предприятий

**Кафедра**      Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета

(протокол №1 от 29 августа 2025 г. )

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины**      Б1.О.04 Физическая культура и спорт

**Основная профессиональная образовательная программа**      27.03.02 Управление качеством  
Экономика и управление качеством

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

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)

Компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности		Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка Адаптивная физическая культура Производственная практика: преддипломная практика Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка Производственная практика: преддипломная практика Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

## 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-7.1: Знать	УК-7.1: Уметь	УК-7.1: Владеть
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	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	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	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

	социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры.	полноценной социальной и профессиональной деятельности.	полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК-7.2: Знать	УК-7.2: Уметь	УК-7.2: Владеть
	основы тайм-менеджмента и планирования рабочего и свободного времени, принципы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, методы поддержания работоспособности и предотвращения усталости, способы управления стрессом и сохранения энергии.	планировать свое рабочее и свободное время для достижения целей, сочетать физическую и умственную нагрузку для поддержания работоспособности, использовать методы тайм-менеджмента для оптимизации продуктивности, распределять время для отдыха и восстановления.	навыками планирования и управления временем, способностью адаптировать планы и графики под изменяющиеся обстоятельства, техниками саморегуляции и управления стрессом, методами поддержания физической и умственной работоспособности.

### 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
		Занятия семинарского типа		ИКР		
		ГКР	Практич. занятия			

						<b>образовательной программе</b>
1.	Основы физической культуры и спорта	2			1	УК-7.1, УК-7.2
2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2			1	УК-7.1, УК-7.2
3	Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2			1	УК-7.1, УК-7.2
4	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью	2			1	УК-7.1, УК-7.2
5	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа	2			1	УК-7.1, УК-7.2
6	Обучение технике прыжка в длину с места	2			1	УК-7.1, УК-7.2
7	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности	2			1	УК-7.1, УК-7.2
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности	2			1	УК-7.1, УК-7.2
9	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью	2			1	УК-7.1, УК-7.2
10	Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	2			0,85	УК-7.1, УК-7.2
11	Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление мышц	2			1	УК-7.1, УК-7.2
12	Улучшение подвижности в суставах	2			1	УК-7.1, УК-7.2
13	Улучшение координации движений и равновесия	2			1	УК-7.1, УК-7.2
14	Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка правильной осанки	2			1	УК-7.1, УК-7.2
15	Расширение общей двигательной активности занимающегося,	2			1	УК-7.1, УК-7.2

	тренировка двигательных навыков					
16	Обучение организации и проведению спортивных мероприятий	2			1	УК-7.1, УК-7.2
17	Обучение составлению плана самостоятельных занятий по ФКиС	2			1	УК-7.1, УК-7.2
18	Овладение навыками судейства в отдельных видах спорта	2			1	УК-7.1, УК-7.2
	Контроль	18				
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>0.15</b>		<b>17.85</b>	

## 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 Адаптивная физическая культура.

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

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	К разновидности какого общественного явления относится физическая культура? А – спорт; Б – культура; В – научно-технический прогресс; Г – физическое воспитание.	Б					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? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание); Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация.	Б					Выбор одного правильного ответа из предложенных
3	С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни? А – физическое совершенство; Б – физическая подготовка; В – физическое состояние; Г – физическое развитие.	Г					Выбор одного правильного ответа из предложенных
4	Что относится к числу основных предпосылок эффективного процесса обучения по дисциплине ФКиС? А – подготовленность самого занимающегося; Б – готовность обучающегося к разучиванию двигательного действия; В – наличие материальной базы; Г – наличие плана-конспекта.	А, Б, В					Выбрать все правильные ответы из предложенных
5	Какие из перечисленных ниже средств относятся к средствам физической культуры? А – физические упражнения; Б – материальная база для занятий физической культурой; В – естественные силы природы Г – гигиенические факторы	А, В, Г					Выбрать все правильные ответы из предложенных
6	Сопоставьте рекомендации по здоровому образу жизни (ЗОЖ) с их целями Рекомендации: 1. Ежедневные прогулки на свежем воздухе 2. Употребление овощей и фруктов 5 раз в день 3. Запись ощущений настроения и тревожности 4. Регулярный сон 7–9 часов 5. Снижение потребления сахара и фастфуда Цели: А. -Поддержание баланса ментального и физического здоровья Б-. Повышение энергетического потенциала и иммунитета	1	2	3	4	5	Расставить характеристик и в соответствии с названиями технических элементов
		В	Б	Г	А	Д	

	В- Профилактика хронических заболеваний Г- Улучшение настроения и снятия стресса Д- Снижение риска ожирения и диабета														
7	Сопоставьте привычки в быту с их влиянием на ЗОЖ Привычки: 1. Использование электронных устройств перед сном 2. Прогулка в парке вместо просмотра телевизора 3. Полный отказ от кофеина 4. Регулярные перерывы в работе 5. Использование транспорта вместо ходьбы Влияние: А. Улучшение сна и снижение стресса Б. Ухудшение сна и повышение тревожности В. Снижение физической активности и риска ожирения Г. Нарушение сосредоточенности и повышение утомляемости Д. Потеря энергии и ухудшение самочувствия	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>А</td> <td>Д</td> <td>Г</td> <td>В</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	Б	А	Д	Г	В	Расставить характеристик и в соответствии с названиями технических элементов		
1	2	3	4	5											
Б	А	Д	Г	В											
8	Студенту было дано задание провести обще развивающую разминку в своей группе. Он показывал упражнения на разные группы мышц. Определите последовательность применения упражнений. А- упражнения на мышцы стоп Б- упражнения на мышцы пресса (живота) В- упражнения на мышцы шеи Г.- упражнения на мышцы рук Д- упражнения на мышцы ног Е- упражнения на мышцы спины	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Е</td> <td>Б</td> <td>Д</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	В	Г	Е	Б	Д	А	Дан верный ответ
1	2	3	4	5	6										
В	Г	Е	Б	Д	А										
9	Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Определите последовательность этапов организации мероприятия? А- Создание оргкомитета мероприятия Б- разработать систему награждения победителей В- составить список приглашенных гостей Г- разработать положение о мероприятии Д- просчитать смету расходов на мероприятие Е-пригласить волонтеров и судейскую коллегию.	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>А</td> <td>Г</td> <td>Д</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Е</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	А	Г	Д	Б	В	Е	Дан верный ответ
1	2	3	4	5	6										
А	Г	Д	Б	В	Е										
10	Назовите стандартный размер волейбольной площадки... (28×15 м/18×9 м)	18×9 м	Дан верный ответ												
11	.....(Интенсивность/Длительность/Частота) основные показатели физической нагрузки.	Интенсивность/Длительность/Частота	Дан верный ответ												
12	.... (здоровье/ самочувствие) характеризует физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.	Здоровье	Дан верный ответ												
13	Высшая степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности это - физическое .... (развитие/подготовка)	Подготовка	Выбор одного правильного ответа из предложенных												
14	Задача 1. Травма во время тренировки Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после	Прекратить тренировку Приложить холод Зафиксировать колено Обеспечить покой	Ответ считается “верным”, если студент дал описание не												

	неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь?	Обратиться к врачу	менее 3-х правильных ответов.
15	Задача 2: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа?	Количество Активность Посещения Расписание Мероприятия Конкуренция Мотивация Отзывы	Ответ считается “верным”, если студент на каждый вопрос дал описание не менее 3-х правильных ответов.
16	Задача 3. Питание спортсмена Ситуация: Спортсмен жалуется на усталость и недостаток энергии во время тренировок. Как вы можете скорректировать его питание (на что обратить внимание)?	Регулярное питание Рациональное питание Белки Жиры Углеводы Питьевой режим Исключить вредные продукты.	Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
17	Задача 4: Организация соревнований Ситуация: Вы отвечаете за организацию студенческих соревнований по баскетболу. Перечислить этапы организации мероприятия?	Планирование Подготовка Безопасность Расходы Участники Судейство Награждение Оценка успешности	Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.

### 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, ноги закреплены, руки за головой (раз за 1 мин)	муж.		50	41	34	32
жен.			45	37	34	31	
Подтягивание в висячем положении (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	<b>Баскетбол</b>					
	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	
	<b>Волейбол</b>					
	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.	8	7	5		
	жен.	7	6	4		
<b>Настольный теннис</b>						
Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж.	30	25	20		
	Жен.	25	22	19		
Накат слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж.	20	18	16		
	Жен.	18	16	14		
Накат справа по диагонали (кол-во раз) (2,4)	Муж.	20	18	16		
	Жен.	18	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			

## 6.2 комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

Примерные вопросы к экзамену / зачету

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

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
1.	К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?	К культуре
2.	Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?	Спорт
3.	С каким понятием принято связывать процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни?	Физическое развитие
4	Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по ФКиС?	Каждое занятие физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовительной</li> <li>• основной</li> <li>• заключительной</li> </ul>
5	Перечислить основные средства физической культуры?	К основным средствам физической культуры относят: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические упражнения — движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.</li> <li>• Естественные силы природы — солнечные лучи, воздух, вода.</li> <li>• Гигиенические факторы</li> </ul>
6	Какое понятие наиболее точно отражает высшую степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности.	Физическое совершенство
7	Какие учебные отделения создаются в вузах для занятий физической культурой с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов?	Основное, специальное и спортивное отделения.

8	Что такое физическое воспитание?	Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры.
9	Формы физического воспитания студентов.	К таким формам относят: <ul style="list-style-type: none"> <li>• утреннюю гигиеническую гимнастику</li> <li>• учебные занятия</li> <li>• самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время;</li> <li>• факультативные занятия</li> <li>• спортивные соревнования</li> <li>• занятия в оздоровительных группах</li> <li>• занятия в спортивных секциях и клубах</li> <li>• работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей</li> <li>• оздоровительный и спортивный туризм</li> </ul> рекреация реабилитация
10	Какой вид физической культуры характеризуется как двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы?	Физическая рекреация
11	Охарактеризуйте понятие «физическая подготовка»	Физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Различают общую физическую подготовку и специальную: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.</li> <li>• Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.</li> </ul>
12	Охарактеризуйте понятия «физическая подготовленность» и «физическая готовность».	<b>Физическая подготовленность</b> — это результат физической подготовки, показывающий уровень развития

		физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности. <b>Физическая готовность</b> рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы подготовки спортсмена (состояние здоровья; определенный уровень физической подготовленности; необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств; физическую и умственную работоспособность).
13	Дайте краткое понятие "спорт".	Вид соревновательной деятельности, направленной на достижение наивысшего результата.
14	Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?	В структуру физической культуры входят следующие компоненты: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое образование.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Физическая подготовка к конкретной деятельности.</li> <li>• Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация.</li> </ul>
15	Перечислите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая активность</li> <li>• личная гигиена</li> <li>• оптимальный режим труда и отдыха</li> <li>• закаливание организма</li> <li>• рациональное питание</li> <li>• отказ от вредных привычек</li> </ul>

### 6.3 Методические материалы, определяющие критерии оценивания сформированности компетенций

Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации  
Шкала и критерии оценки (зачет)

Зачтено	Незачтено
Выставляется при условии, если студент в процессе обучения показывает хорошие знания учебного материала, выполнил все задания для подготовки к опросу, подготовил доклад по тематике практического занятия. При этом студент логично и последовательно излагает задания для подготовки к опросу, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы	Выставляется при условии, если студент обладает отрывочными знаниями, затрудняется в умении использовать основные категории, не выполнил задания для подготовки к опросу, не подготовил доклад тематике практического занятия, дает неполные ответы на вопросы из основной литературы, рекомендованной к курсу
Повышенный/пороговый	Компетенции не сформированы