Документ подписан Тиростой электронной подписью и высшего образования Российской Федерации Информация о владельце:
ФИО: Кандрашина Слена рисксандровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государств**выещего**м**образования**

университет» «Самарский государственный экономический университет» Дата подписания: 01.07.2025 16:31:51

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Йнститут Институт национальной и мировой экономики

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета (протокол № 10 от 22 мая 2025 Γ .)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины Б1.О.04 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная 01.03.05 Статистика программа Бизнесобразовательная программа аналитика

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

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 <u>Физическая культура и спорт</u> 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 <u>Физическая культура</u> <u>и</u> <u>спорт</u> 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине				
результаты					
обучения по					
программе					
УК-7	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):		
	виды физических	применять на практике	средствами и методами		
	упражнений; научно- практические основы физической культуры и	разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для	укрепления индивидуального здоровья, физического		
	здорового образа и стиля жизни	сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового	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

Day a survey of the form of	Всего час/ з.е.
Виды учебной работы	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 <u>Физическая культура и спорт</u> представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контакти работа Занятия семинарского типа	ная	ГКР	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
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

	Тематика занятий семинарского типа				
№п/п	Наименование темы	Вид занятия	Тематика занятия семинарского		
J1211/11	(раздела) дисциплины	семинарского типа**	типа		
1.	Основы физической		Методики эффективных и		
	культуры и спорта	практическое занятие	экономичных способов овладения		
		практическое занятие	жизненно важными умениями и		
			навыками		
			Обучение технике наклона вперед из		
		практическое занятие	положения стоя на гимнастической		
			скамье		
			Методика составления		
			индивидуальных программ		
		практическое занятие	физического самовоспитания и		
			занятий с оздоровительной		
			направленностью		
		практическое занятие	Обучение технике сгибания и		
		практическое запятие	разгибания рук в упоре лежа		
		практическое занятие	Обучение технике прыжка в длину с		
		практическое запятие	места		
			Методика составления и проведения		
		практическое занятие	простейших самостоятельных занятий		
		приктическое запятие	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		- подготовка доклада (научное эссе)
1.	Основы физической культуры и спорта	- 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	Комплекты ученической мебели
лекционного типа	Мультимедийный проектор
STORIGITO TITLE	Доска
	Экран
Учебные аудитории для проведения	Комплекты ученической мебели
практических занятий (занятий	Мультимедийный проектор
семинарского типа)	Доска
Семинарского типа)	ľ' '
	Экран
	Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС
	СГЭУ
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь
Учебные аудитории для групповых и	Комплекты ученической мебели
индивидуальных консультаций	Мультимедийный проектор
	Доска
	Экран
	Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС
	СГЭУ

Учебные аудитории для текущего контроля	Комплекты ученической мебели	
и промежуточной аттестации	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	Комплекты специализированной мебели для	
профилактического обслуживания	хранения оборудования	
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			
программе	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):	
	виды физических упражнений; научно- практические основы	применять на практике разнообразные средства физической культуры,	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	

	1	T	Τ.
	физической культуры и	спорта и туризма для	физического
	здорового образа и стиля	сохранения и укрепления	самосовершенствования;
	жизни	здоровья,	культурой осознанного
		психофизической	выбора
		подготовки и	здоровьесберегающих
		самоподготовки к	технологий с учетом
		будущей жизни и	внутренних и внешних
		профессиональной	условий реализации
		деятельности;	конкретной
		использовать творчески	профессиональной
		средства и методы	деятельности
		физического воспитания	
		для профессионально-	
		личностного развития,	
		физического	
		самосовершенствования,	
		формирования здорового	
Пороговый	Zuem o novu direrra	образа и стиля жизни	D на нату наручуваму
Пороговыи	Знать о роли физической	Уметь использовать	Владеть навыками
	культуры в обеспечении	средства и методы	применения средств и
	здоровья, основы	физического воспитания	методов физического
	физической культуры.	для формирования	воспитания для
		здорового образа и стиля	формирования здорового
		жизни.	образа и стиля жизни.
Стандартный (в	Знать о роли физической	Уметь использовать	Владеть навыками
дополнение к	культуры в обеспечении	средства и методы	использования средств
пороговому)	здоровья, основы	физической культуры	физической культуры для
	физической культуры,	для формирования	формирования здорового
	средства и методы	здорового образа и стиля	образа и стиля жизни,
	физической культуры	жизни, сохранения и	сохранения и укрепления
	для сохранения и	укрепления здоровья,	здоровья, физического
	укрепления здоровья,	физического	самосовершенствования.
	физического	самосовершенствования.	_
	самосовершенствования.	_	
Повышенный (в	Знать о роли физической	Уметь применять	Владеть навыками
дополнение к	культуры в обеспечении	средства и методы	применения средств и
пороговому,	здоровья, основы	физической культуры	методов физической
стандартному)	физической культуры,	для формирования	культуры для
	средства и методы		формирования здорового
	физической культуры для		образа и стиля жизни,
	сохранения и укрепления	укрепления здоровья,	сохранения и укрепления
	здоровья, физического	физического	здоровья, физического
	самосовершенствования,	самосовершенствования,	самосовершенствования,
	способы обеспечения	<u> </u>	
		поддержания должного	поддержания должного
	должного уровня	уровня физической	уровня физической
	физической	подготовленности с	подготовленности с целью
	подготовленности для	целью обеспечения	обеспечения полноценной
		полноценной социальной	
	и профессиональной	и профессиональной	профессиональной
	деятельности с	деятельности.	деятельности.
	применением средств и		
	методов физической		
	культуры.		
	1		l

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые	_	и/используемые ые средства
		результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Текущий	Промежуточный
1.	Основы физической культуры и спорта		Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет

6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
поді	петенция - УК-7 - Способен поддерживать долж готовленности для обеспечения полноценной социал гельности	
1	К разновидности какого общественного явления относится физическая культура? А – спорт; Б – культура; В – научно-технический прогресс; Г – физическое воспитание.	Б
2	Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание); Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация.	Б
3	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.	
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
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	Α, Β, Γ

7	Вставить правильное понятие: «Высшая степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности это А – физическое развитие; Б – физическая подготовка; В – физическое совершенство; Г – спортивная форма. 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? А – основное; Б – специальное;	В Α, Б, Γ
	В – начальной подготовки;	
8	Г – спортивное. Назовите формы физического воспитания студентов	 Зарядка Учебные занятия Самостоятельные занятия Факультативные занятия Соревнования Рекреация Реабилитация Оздоровительный и спортивный туризм
9	Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)	 Активность Гигиена Закаливание Рациональное питание Питьевой режим Оптимальный режим труда и отдыха Отказ от вредных привычек
10	Какое понятие, по определению Всемирной организации здравоохранения (В03), характеризует физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.	Здоровье
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?	Спорт
12	Перечислить основные показатели физической нагрузки.	ИнтенсивностьДлительностьЧастота
13	Перечислить основные задачи, которые решает физическая культура?	ОбразовательныеВоспитательныеОздоровительные
14	Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по ФКиС?	ПодготовительнаяОсновнаяЗаключительная

Примеры практических задач

	перы практических задач	
No	Ситуационные задачи	Ключ к заданию /
11/11		Эталонный ответ
	петенция - УК-7 - Способен поддерживать долг	
	отовленности для обеспечения полноценной социа	льной и профессиональной
	ельности	
1	Травма во время тренировки	• Прекратить
	Ситуация:	тренировку
	Во время футбольной тренировки игрок почувствовал	• Приложить холод
	резкую боль в колене после неудачного падения.	• Зафиксировать
	Что нужно сделать в первую очередь?	колено
		• Обеспечить покой
		Обратиться к врачу
		Ответ считается "верным",
		если студент дал описание не
		менее 3-х правильных
		ответов.
2	Анализ посещаемости студенческой спортивной	• Количество
	секции	• Активность
	Ситуация:	• Посещения
	В университете есть секция по волейболу, но	• Расписание
	посещаемость студентов снижается. Руководство	• Мероприятия
	секции просит вас проанализировать ситуацию.	• Конкуренция
	Какие данные вам нужно собрать для анализа?	• Мотивация
		• Отзывы
		Ответ считается "верным",
		если студент дал описание не менее 3-х правильных
		1
2	Питания атаптаная	ответов.
3	Питание спортсмена	• Регулярное питание
	Ситуация:	• Рациональное
	Спортемен жалуется на усталость и недостаток энергии	питание
	во время тренировок.	• Белки
	Как вы можете скорректировать его питание (на что	• Жиры
	обратить внимание)?	• Углеводы
		• Питьевой режим
		• Исключить вредные
		продукты.
		Ответ считается "верным",
		если студент дал описание не
		менее 3-х правильных
		ответов.
4	Организация соревнований	• Планирование
	Ситуация:	• Подготовка
	Вы отвечаете за организацию студенческих	• Безопасность
	соревнований по баскетболу.	• Расходы
	Перечислить этапы организации мероприятия?	• Участники
		 Судейство
		• Награждение
		-
		• Оценка успешности
		Ответ считается "верным",
		если студент дал описание не
		менее 3-х правильных
		ответов.

5	Разработка маркетинговой стратегии для спортивного приложения Ситуация: Компания разработала мобильное приложение для тренировок и хочет выйти на рынок. Перечислить виды продвижения в маркетинге.	 Реклама Продажа Пропаганда Стимулирование Маркетинг Спонсорство Ответ считается "верным", если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
6	Планирование спортивного мероприятия Ситуация: Университет планирует провести спортивный фестиваль для студентов. Какие расходы нужно учесть в бюджете?	 Аренда Реклама Инвентарь Судейство Награждение Скорая помощь Ответ считается "верным", если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
7	Анализ эффективности спортивного клуба Ситуация: Студенческий спортивный клуб "САМЭК" хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа?	 Количество Активность Мероприятий Расписание Конкуренция Использование соцсетей Отзывы Ответ считается "верным", если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Вопрос	Эталонный ответ
Компетенция - УК-7 -	Способен поддерживать должный уровень физической
подготовленности для о	беспечения полноценной социальной и профессиональной
деятельности	
1.К разновидности какого	К культуре
общественного явления	
относится физическая	
культура?	
2.Какой вид физической	Спорт
культуры характеризуется	
как игровая деятельность,	
связанная с	
сопоставлением	
физических и духовных	
сил человека,	
протекающая в форме	
состязаний и имеющая	
общественное признание?	
3.С каким понятием	Физическое развитие

принято связывать процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни? 4.Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по ФКиС?	Каждое занятие физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной основной
5.Перечислить основные средства физической культуры?	заключительной К основным средствам физической культуры относят: Физические упражнения — движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Естественные силы природы — солнечные лучи, воздух, вода. Гигиенические факторы
6.Какое понятие наиболее точно отражает высшую степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности.	Физическое совершенство
7. Какие учебные отделения создаются в вузах для занятий физической культурой с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов?	Основное, специальное и спортивное отделения.
8. Что такое физическое воспитание? 9. Формы физического воспитания студентов.	Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры. К таким формам относят: утреннюю гигиеническую гимнастику учебные занятия самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время; факультативные занятия спортивные соревнования занятия в оздоровительных группах занятия в спортивных секциях и клубах работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей оздоровительный и спортивный туризм рекреация реабилитация Физическая рекреация
культуры характеризуется как двигательный	Thom reacher perpending

активный отдых и	
развлечения с	
использованием	
физических упражнений,	
подвижных игр,	
различных видов спорта, а	
также естественных сил	
природы?	
11.Охарактеризуйте	Физическая подготовленность -это результат физической
понятия «физическая	подготовки, показывающий уровень развития физических
подготовленность» и	качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также
«физическая готовность".	физической работоспособности.
	Физическая готовность рассматривается как условная
	изменяемая величина, применяемая на этапы подготовки
	спортсмена (состояние здоровья; определенный уровень
	физической подготовленности; необходимый уровень развития
	двигательных навыков и качеств; физическую и умственную
	работоспособность).
12.Дайте краткое понятие	Вид соревновательной деятельности, направленной на
"спорт".	достижение наивысшего результата.
13.Какой компонентный	В структуру физической культуры входят следующие
состав наиболее точно	компоненты:
отражает структуру	• Физическое образование.
физической культуры?	• Физическое воспитание.
	• Физическая подготовка к конкретной деятельности.
	Восстановление здоровья или утраченных сил средствами
	физической культуры – реабилитация.
14.Перечислите	• физическая активность
составляющие здорового	• личная гигиена
образа жизни (ЗОЖ)	• оптимальный режим труда и отдыха
	• закаливание организма
	• рациональное питание
15 Hogy	отказ от вредных привычек
15.Дать определения	• Аэробные нагрузки — это упражнения низкой и средней
аэробным и анаэробными	интенсивности, при которых энергия вырабатывается с участием
нагрузкам с примерами? В	кислорода. (медленный бег, плавание, езда на велосипеде на
чём разница?	длинные дистанции).
	• Анаэробные нагрузки — это упражнения высокой
	интенсивности, при которых энергия вырабатывается без участия
	кислорода (спринт, тяжёлая атлетика).
	Аэробная нагрузка отличается от анаэробной механизмом
	энергетического обмена.

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы	
«зачтено»	УК-7	
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне	