

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 07.07.2023 15:32:49

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

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 № 11 от 30 мая 2023 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа 09.03.03 Прикладная информатика программа
Цифровые технологии в экономике

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2023

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

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: |
| | способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 |

заочная форма

| Виды учебной работы | Всего час/ з.е. |
|--|-----------------|
| | Сем 1 |
| Контактная работа, в том числе: | 2.15/0.06 |
| Занятия семинарского типа | 2/0.06 |
| Индивидуальная контактная работа (ИКР) | 0.15/0 |

| | |
|--|------------|
| Самостоятельная работа: | 51.85/1.44 |
| 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. | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 2. | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| | Контроль | 18 | | | | | |
| | Итого | 36 | 0.15 | | 17.85 | | |

заочная форма

| № 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 | 2 | | | 51.85 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| | Контроль | 18 | | | | | |
| | Итого | 2 | 0.15 | | 51.85 | | |

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. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

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, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.

3. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощанов. — УМО, 4-е изд. исправ. — М.: Изд. центр «Академия», 2007. — 312с.

4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.

5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. — УМО, 2-е изд. стереотип. — М.: Academia, 2007. — 400с.

6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. — МО. — М.: ЮНИТИ, 2009. — 431 с.

7. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. — МО. — М.: Гардарики, 2007. — 448 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. — М.: Academia, 2010. — 480 с.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business

2. Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

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

3. 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 | Комплекты ученической мебели |
|----------------------------------|------------------------------|

| | |
|---|---|
| занятий лекционного типа | 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 |
| 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 | + |
| | Устный/письменный опрос | - |
| | Тестирование | + |
| | Практические задачи | - |
| | Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения) | - |
| 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): |
| | способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 | 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. |

| | | | |
|--|-----------|--|--|
| | культуры. | | |
|--|-----------|--|--|

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

| Раздел дисциплины | Темы |
|-------------------------------------|---|
| Основы физической культуры и спорта | <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов. 2. Гигиенические основы физической культуры. 3. Естественнонаучные 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 <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=1819>

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенций человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов

| № п/п | Направленность теста | Пол | Оценка в баллах | | | | |
|-------|---|------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1. | Скоростно-силовая подготовленность: | | | | | | |
| | Бег 100 м (с) | муж. | | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,5 |
| | | жен. | | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| | Прыжок в длину с места | муж. | | 240 | 230 | 220 | 210 |
| жен. | | | 180 | 170 | 160 | 150 | |
| 2. | Силовая подготовленность (по выбору): | | | | | | |
| | Подтягивание на перекладине (раз) | муж. | | 15 | 12 | 9 | 7 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз) | муж. | | 15 | 12 | 9 | 7 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) | муж. | | 50 | 40 | 30 | 20 |
| | В висе поднимание ног до касания перекладины (раз) | муж. | | 10 | 7 | 5 | 3 |
| | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | жен. | | 60 | 50 | 40 | 30 |
| | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз) | жен. | | 20 | 16 | 10 | 6 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз) | жен. | | 20 | 16 | 10 | 6 |
| | Приседания на одной ноге, опора о стену (раз) | жен. | | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 3. | Гибкость: | | | | | | |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | муж. | | +13 | +8 | +6 | +4 |
| | | жен. | | +16 | +11 | +8 | +5 |
| 4. | Общая выносливость (по выбору): | | | | | | |
| | Бег 2000 м (мин, с) | жен. | | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| | Бег 3000 м (мин, с) | муж. | | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
| | Бег 5000 м (мин, с) | муж. | | 20,15 | 21,00 | 22,00 | 22,30 |
| | | жен. | | 22,30 | 23,30 | 24,50 | 25,40 |

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. | 8 | 7 | 5 | |
| | жен. | 7 | 6 | 4 | |
| Настольный теннис | | | | | |
| 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. | 20 | 18 | 16 | |
| | Жен. | 18 | 16 | 14 | |
| Игра на счет по правилам соревнований (4 семестр) | Муж | зачёт | | | |
| | Жен. | зачёт | | | |

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

| Раздел дисциплины | Вопросы |
|-------------------|--|
| Основы физической | Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| 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 общения, 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. |
| | Вредные привычки и их профилактика. |
| Гигиенические основы закаливания. | |

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 |

