

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

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

Дата подписания: 07.08.2025 15:58:30

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.05 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа 39.03.01 Социология программа Социальное проектирование в государственном управлении

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2025

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:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	основы здорового образа жизни и здоровье сберегающие технологии для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; нормы здорового образа жизни	выполнять комплекс упражнений по физической культуре; выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; планировать личное рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

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.

очно-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	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью

** 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) - подготовка электронной презентации - 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 Спортивные залы, спортивный инвентарь и оборудование
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	-
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):
	основы здорового образа жизни и здоровье сберегающие технологии для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; нормы здорового образа жизни	выполнять комплекс упражнений по физической культуре; выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; планировать личное рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

		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. 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 (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами)

№ п/п	Задание	Критерии оценивания
1	К разновидности какого общественного явления относится физическая культура? А – спорт; Б – культура; В – научно-технический прогресс; Г – физическое воспитание.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
2	Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание); Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
3	С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни? А – физическое совершенство; Б – физическая подготовка; В – физическое состояние; Г – физическое развитие.	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.	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	Выбрать все правильные ответы из предложенных
6	Вставить правильное понятие: «Высшая степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности это - А – физическое развитие;	Выбор одного правильного ответа из предложенных

	Б – физическая подготовка; В – физическое совершенство; Г – спортивная форма.	
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? А – основное; Б – специальное; В – начальной подготовки; Г – спортивное.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
8	Назовите формы физического воспитания студентов	Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
9	Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)	Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
10	Какое понятие, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), характеризует физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.	
11	Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?	
12	Перечислить основные показатели физической нагрузки.	
13	Перечислить основные задачи, которые решает физическая культура?	
14	Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по ФКиС?	
15	Задача 1. Травма во время тренировки Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь?	Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
16	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?	Ответ считается “верным”, если студент на каждый вопрос дал описание не менее 3-х правильных ответов.
17	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)?	Ответ считается “верным”, если студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
18	Задача 4: Организация соревнований	Ответ считается “верным”, если

	Ситуация: Вы отвечаете за организацию студенческих соревнований по баскетболу. Перечислить этапы организации мероприятия?	студент дал описание не менее 3-х правильных ответов.
19	Задача 5: Разработка маркетинговой стратегии для спортивного приложения Ситуация: Компания разработала мобильное приложение для тренировок и хочет выйти на рынок. Перечислить виды продвижения в маркетинге.	Ответ считается "верным", если студент на каждый вопрос дал описание не менее 2-х правильных ответов.
20	Задача 6: Планирование спортивного мероприятия Ситуация: Университет планирует провести спортивный фестиваль для студентов. Какие расходы нужно учесть в бюджете?	Ответ считается "верным", если студент на каждый вопрос дал описание не менее 3-х правильных ответов.
21	Задача 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?	Ответ считается "верным", если студент на каждый вопрос дал описание не менее 3-х правильных ответов.

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовки студентов

№ 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	
3.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.		20	14	12	9
	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. жен.		0,49 1,0	1,03 1,16	1,15 1,25	1,17 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. жен.	22 18	20 16	18 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. жен.	4 4	3 3	2 2	
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	муж. жен.	4 4	3 3	2 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. жен.	4 4	3 3	2 2	
	Волейбол					
	Передача мяча двумя руками сверху (количество передач .)	муж. жен.	10 8	8 6	6 4	
	Передача мяча двумя руками снизу (количество передач.)	муж. жен.	10 8	8 6	6 4	
	Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж. жен.	4 4	3 3	2 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 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.
--	------------------

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