

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

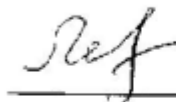
Для всех направлений бакалавриата и специальностей
Форма обучения очная

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования с учетом профессиональных стандартов

Руководитель группы разработчиков



Чикуров А.И.

Программу составили:

Садырин С.Л., зав. каф. ФК

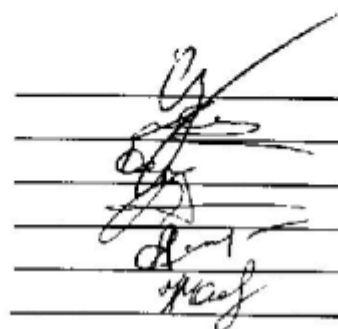
Дорошенко С.А. профессор каф. ФК

Дергач Е.А., доцент каф. ФК

Вышедко А.М., ст. преподаватель каф. ФК

Александрова Л.И., доцент каф. ФК

Маслобоева Н.А., ст. преподаватель каф. ФК



1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, основ ведения здорового образа жизни, обеспечение качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к будущей социальной, образовательной, физкультурно-спортивной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- понимание основ здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, в зависимости от индивидуальной нозологии и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медико-социальной экспертизы или медико-педагогической комиссии.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование универсальной компетенции самоорганизации и саморазвития (в т.ч. здоровьесбережения):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7.2 Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков в поддержании здорового образа жизни.	Знать: практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базовая, входит в Блок 1 обязательной части «Дисциплины (модули)».

1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на русском языке. Учебный процесс проводится в форме лекций, методико-практических и самостоятельных занятий.

Дисциплина может быть реализована частично или полностью с помощью ЭО и ДОТ. Аудиторные занятия и другие формы контактной работы обучающихся может проводиться с использованием e-курсов на платформе Moodle. Физическая культура и спорт. Очное обучение, 2022. <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=31707>.

2 Объем дисциплины (модуля)

Таблица 1 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	0,5/18	0,5/18	0,5/18	0,5/18
Контактная работа с преподавателем:	1,5/54	0,38/14	0,38/14	0,38/14	0,38/14
занятия лекционного типа	0,44/16	4	4	4	4
методико-практические занятия	1,05/38	10	10	8	10
Самостоятельная работа обучающихся:	0,5/18	4	4	6	4
изучение теоретического курса (ТО)	0,5/18	4	4	6	4
Вид промежуточной аттестации (зачет)		зач.	зач.	зач.	зач.

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

Таблица 2 – Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)		
1	Теоретический раздел	16		8	УК-7
2	Методико-практический раздел		38	10	УК-7
Итого:		16	38	18	

3.2 Занятия лекционного типа

Таблица 3 – Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2
2	1	Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2
3	1	Основы здорового образа жизни студентов.	2	2

4	1	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	2
5	1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2
6	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2
7	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2
8	1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2
Итого:			16	16

3.3 Методико-практические занятия (названия тем – одинаковое, содержание – авторское)

Таблица 4 – Методико-практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.	6	2
2	2	Простейшие методики самооценки работоспособности и утомления.	4	2
3	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	6	2
4	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	4	2
5	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	6	2
6	2	Средства и методы мышечной релаксации.	4	2
7	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	2
8	2	Методика составления индивидуальных программ физического развития.	4	2
Итого:			38	16

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Дисциплина может быть реализована частично или полностью с помощью ЭО и ДОТ. Аудиторные занятия и другие формы контактной работы обучающихся может проводится с использованием e-курсов на платформе Moodle (e.sfu-kras.ru). Физическая культура и спорт. Очное обучение, 2022. <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=31707>

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания (задачи) или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания, подробно изложены в приложении к рабочей программе дисциплины.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная:

1. Данилова, Елена Николаевна. Прикладная физическая культура и спорт. Основы тренировки в атлетизме : учебное пособие / Е. Н. Данилова, Л. И. Вериго, А. А. Черепанова ; Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2021 (2020-11-18). - 128 с.

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик [и др.]. ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019 (2020-04-17). - 148 с.

3. Булгакова, Ольга Викторовна. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019. - 110 с.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : СФУ, 2019. - 54 с.

5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т. – 2017

Дополнительная:

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова [и др.]. – Красноярск: СФУ. – 2014

2. Дядикова, И. Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М: Феникс. – 2014

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М: Академия – 2013.

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>
3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://www.kraslib.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru>
6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru>
7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и самостоятельной работы.

На занятиях лекционного типа раскрываются значение и задачи физической культуры, применение средств и методов для целенаправленного воздействия на организм в целях укрепления, сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, что в дальнейшем позволит успешно реализовать себя в современной социальной и профессиональной деятельности. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний, отношение студентов к физической культуре и спорту.

На методико-практических занятиях особое внимание уделяется влиянию физических упражнений на физиологические системы организма человека, освоению основных методов и способов формирования профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья теоретический и методико-практический разделы осваивают в составе учебной группы или в ЭОК на e-sfu-kras.ru.

Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий (в случае пропуска студент должен их отработать, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя), выполнение тестовых заданий по теоретическому разделу и заданий по методико-практическому разделу.

Проверка теоретических знаний у студентов осуществляется в виде тестовых заданий по каждой теме лекционного курса. Положительный результат составляет не менее 60 % правильных ответов.

Уровень овладения методико-практическими умениями и навыками определяется экспертной оценкой ведущего преподавателя, по итогам выполнения заданий раздела и оценивается как «сдано» или «не сдано».

Для студентов проходящих дисциплину с помощью ЭО и ДОТ на e-курсах (e.sfu-kras.ru) следующие требования, к зачету.

Студент должен детально изучить содержание курса, требования к нему. Преподаватель проверяет выполнение каждой лекции, а в ходе проверки автоматически выставляется результирующая оценка.

Задание методико-практического раздела прикрепляется к курсу указанным способом, экспертная оценка проводится ведущим преподавателем. Замечания к работе указывается в комментариях. После чего работа передается либо считается принятой.

Итоговое тестирование состоит из 30 - 40 рандомных вопросов по пройденным темам.

Вид деятельности	Семестр/ступень			
	1	2	3	4
Лекции с вопросами	✓	✓	✓	✓
Задание методико-практического раздела	✓	✓	✓	✓
Тестирование	✓	✓	✓	✓

Условием получения зачета является прохождение всех элементов электронного курса на сумму не менее 65 баллов...

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), с наличием программного обеспечения Microsoft Office.

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа:
<http://bik.sfu-kras.ru>

Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: –
Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>

Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа:
<http://e-library.ru>

10 Материально-техническая база, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Аудитории, компьютеры, контрольно-измерительные приборы.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Физическая культура и спорт

Для всех направлений бакалавриата и специальностей
Форма обучения очная

Красноярск 2023

Оглавление

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», описание показателей и критериев оценивания компетенций.....	3
2. Материалы необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»	4
2.1. Банк тестовых заданий для оценки качества освоения теоретического раздела дисциплины	5
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	5
Тема 2 Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6
Тема 3 Основы здорового образа жизни студентов	7
Тема 4 Социально-биологические основы физической культуры.....	9
Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.....	10
Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.....	12
Тема 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.....	13
Тема 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.....	15
2.2. Банк заданий для оценки качества освоения методико-практического раздела дисциплины.....	16
Раздел 1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности	18
Раздел 2. Простейшие методики самооценки работоспособности и утомления.....	19
Раздел 3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.....	20
Раздел 4 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	21
Раздел 5. Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств.....	22
Раздел 6. Средства и методы мышечной релаксации.....	23
Раздел 7 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	24
Критерии оценки	26

Цель создания ФОС – обеспечение возможности оценивания уровня знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Основная задача, которую необходимо решить при формировании ФОС – задача по созданию и внедрению контроля результатов обучения дисциплине «Физическая культура и спорт».

ФОС включает в себя материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся: банк тестовых заданий по каждой теме теоретического раздела, банк заданий по проверке освоения методико-практического раздела.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», описание показателей и критериев оценивания компетенций.

Ку рс	Се ме стр	Код и содержание индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения	Оценочные средства
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
1	1-4	УК-7.1 Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Тестовые задания по темам Задания Итоговое тестирование
	1-4	УК-7.2 Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков в поддержании здорового образа жизни.	Знать: практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности.	Тестовые задания по темам Задания Итоговое тестирование

2. Материалы необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями в виде тестирования по каждой теме.

Инструкция выполнения тестовых заданий по проверке теоретических знаний студентов:

- Тестирование проводится в учебной аудитории.
- Тестирование проводит преподаватель физической культуры.
- Задание выполняется самостоятельно.
- Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 минут.
- Оценка «зачтено» за тему выставляется студенту, если он правильно выполнил более 60 % заданий.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья теоретический и методико-практический разделы осваивают в составе учебной группы или в ЭОК на e-sfu-kras.ru.

Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий (в случае пропуска студент должен их отработать, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя), выполнение тестовых заданий по теоретическому разделу и заданий по методико-практическому разделу.

Проверка теоретических знаний у студентов осуществляется в виде тестовых заданий по каждой теме лекционного курса. Положительный результат составляет не менее 60 % правильных ответов.

Уровень овладения методико-практическими умениями и навыками определяется экспертной оценкой ведущего преподавателя, по итогам выполнения заданий раздела и оценивается как «сдано» или «не сдано».

Для студентов проходящих дисциплину с помощью ЭО и ДОТ на e-курсах (e.sfu-kras.ru) следующие требования, к зачету.

Студент должен детально изучить содержание курса, требования к нему. Преподаватель проверяет выполнение каждой лекции, а в ходе проверки автоматически выставляется результирующая оценка.

Задание методико-практического раздела прикрепляется к курсу указанным способом, экспертная оценка проводится ведущим преподавателем. Замечания к работе указывается в комментариях. После чего работа переделывается либо считается принятой.

Итоговое тестирование состоит из 30–40 рандомных вопросов по пройденным темам.

Вид деятельности	Семестр/ступень			
	1	2	3	4
Лекции с вопросами	✓	✓	✓	✓
Задание методико-практического раздела	✓	✓	✓	✓
Тестирование	✓	✓	✓	✓

Условием получения зачета является прохождение всех элементов электронного курса на сумму не менее 65 баллов.

2.1. Банк тестовых заданий для оценки качества освоения теоретического раздела дисциплины

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура – это:

- а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физические качества человека;
- б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- в) наука о природе двигательной деятельности человека;
- г) самостоятельное выполнение физических упражнений.

2. Физическое воспитание – это:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) педагогический процесс;
- в) самоподготовка по развитию физических качеств;
- г) выполнение контрольных нормативов физического развития.

3. Принцип распределения студентов для занятий по физической культуре:

- а) желание преподавателя;
- б) желание студента;
- в) заключение врача после прохождения медосмотра;
- г) физическое развитие студента.

4. Целью физического воспитания студентов является:

- а) формирование физической культуры личности;
- б) совершенствование физических качеств личности;
- в) формирование представления о здоровом образе жизни;
- г) развитие физических качеств.

5. Физическое развитие – это:

- а) педагогический процесс;
- б) процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма;
- в) повторное выполнение физического упражнения;
- г) степень функционального приспособления организма к предъявляемым нагрузкам.

6. К какому виду физической культуры относится гигиеническая физическая культура:

- а) оздоровительно-реабилитационной;
- б) базовой;
- в) фоновой;
- г) профессионально-прикладной.

7. Не является этапом становления физической культуры личности:
- а) преобразовательный этап;
 - б) этап формирования ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме;
 - в) этап самореализации (творческий);
 - г) этап самоопределения.
8. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей – это:
- а) физическая рекреация;
 - б) физическое развитие;
 - в) двигательная реабилитация;
 - г) физическое восстановление.
9. Целью физкультурного образования не является:
- а) усвоение теоретических основ дисциплины,
 - б) формирование устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни;
 - в) потребности в физическом самосовершенствовании;
 - г) выполнение разрядов по избранному виду спорта.
10. Требованиями к дисциплине «физическая культура» в государственных образовательных стандартах высшего образования по всем направлениям обучения являются:
- а) обязательное посещение всех видов занятий;
 - б) самостоятельное освоение дисциплины;
 - в) только теоретическое освоение;
 - г) только выполнение нормативов физического развития.

Тема 2 Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Основные формы самостоятельных занятий:
- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - б) упражнения в течение учебного (рабочего) дня;
 - в) фоновая тренировка;
 - г) самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.
2. Основное средство физического воспитания:
- а) физические упражнения;
 - б) оздоровительные силы природы;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) соревновательные упражнения.
3. Минимальное время (мин) отдыха перед измерением частоты пульса в покое:
- а) 1;
 - б) 5;
 - в) 10;

г) 30.

4. Соответствие физических качеств человека контрольным тестам:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> сила | а) наклон вперед |
| <input type="checkbox"/> скорость | б) бег «змейкой» |
| <input type="checkbox"/> выносливость | в) подтягивание на перекладине |
| <input type="checkbox"/> гибкость | г) бег 100 м |
| <input type="checkbox"/> координация | д) бег 3000 м |

5. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

6. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- а) желание заниматься;
- б) артериальное давление;
- в) самочувствие;
- г) настроение.

7. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- а) вес;
- б) антропометрические данные;
- в) хорошая работоспособность;
- г) ровное носовое дыхание.

8. В дневнике самоконтроля фиксируется:

- а) частота сердечных сокращений до, во время, после занятий;
- б) количество выпитой жидкости за день;
- в) настроение родителей;
- г) расписание учебных занятий.

9. Во время физической нагрузки артериальное давление и частота сердечных сокращений:

- а) понижаются;
- б) повышаются;
- в) остаются неизменными;
- г) ЧСС повышается, АД понижается.

10. При какой величине пульса отмечается тренировочный эффект:

- а) 90 уд./мин.;
- б) 130 уд./мин.;
- в) 180 уд./мин.;
- г) 200 уд./мин.

Тема 3 Основы здорового образа жизни студентов

1. Определение понятия «здоровье» всемирной организации здравоохранения.
Здоровье – это:
 - а) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
 - б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
 - в) естественное состояние организма без болезней или недомогания;
 - г) показатели физического развития.
2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) двигательный режим;
 - б) рациональное питание;
 - в) личная и общественная гимнастика;
 - г) закаливание организма.
3. Состояние здоровья обусловлено:
 - а) образом жизни;
 - б) отсутствием болезней;
 - в) уровнем здравоохранения;
 - г) резервными возможностями организма.
4. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:
 - а) закаливание организма;
 - б) участие в соревнованиях;
 - в) ежедневная утренняя гимнастика;
 - г) выполнение физических упражнений.
5. Оздоровительный эффект в занятиях физическими упражнениями достигается с помощью:
 - а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
 - б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
 - в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
 - г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
6. К активному отдыху относится:
 - а) физкультурно-спортивное занятие;
 - б) сон;
 - в) баня;
 - г) самомассаж.
7. Закаливание организма необходимо начинать:
 - а) с парной бани;
 - б) с обливания холодной водой;
 - в) с воздушных процедур;
 - г) с контрастного душа.
8. Какое физическое качество необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь, для эффективного оздоровления организма:
 - а) быстрота;

- б) сила;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

9. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые Минут.

- а) 25-30;
- б) 40-45;
- в) 55-60;
- г) 70-75.

10. Путь к здоровому образу жизни начинается с:

- а) закаливания;
- б) овладения знаниями;
- в) отказа от вредных привычек;
- г) утренней гимнастики.

Тема 4 Социально-биологические основы физической культуры

1. Ведущая система обеспечения целостности организма:

- а) эндокринная;
- б) нервная;
- в) сердечно-сосудистая;
- г) выделительная.

2. Основная структурная единица живого организма:

- а) клетка;
- б) ДНК;
- в) рибосомы;
- г) митохондрии.

3. Структурная основа мышц:

- а) органические вещества;
- б) неорганические вещества;
- в) белок;
- г) вода.

4. Фактор, от которого зависит максимальная мощность аэробного процесса энергообеспечения физической работы:

- а) вес;
- б) рост;
- в) экскурсия грудной клетки;
- г) тренированность.

5. Самые мелкие сосуды – это:

- а) капилляры;
- б) артерии;
- в) артериолы;
- г) вены.

6. Фактор, который увеличивает жизненную емкость легких:
- а) пол;
 - б) возраст;
 - в) размер тела;
 - г) тренированность.
7. Последовательность газообмена в легких человека:
- диффузия в альвеолах;
 - диффузия в тканях;
 - вентиляция;
 - перенос кровью.
8. Рекомендуемое время после приема пищи до начала физической тренировки:
- а) 30–60 мин;
 - б) 1–1,5 часа;
 - в) 1,5–2,5 часа;
 - г) 2,5–3,5 часа.
9. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды человека:
- а) адаптация;
 - б) саморазвитие;
 - в) гомеостаз;
 - г) саморегуляция.
10. Железа внутренней секреции, выделяющая гормоны адреналин и норадреналин:
- а) щитовидная;
 - б) зубная;
 - в) надпочечники;
 - г) поджелудочная.

Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности?
- а) сильное возбуждение головного мозга, торможение вегетативной нервной системы, малое участие мышечной системы;
 - б) сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы и малое участие мышечной системы;
 - в) умеренное возбуждение головного мозга, сильное возбуждение вегетативной нервной системы и малое участие мышечной системы.
2. На эффективность обучения влияет:
- а) пол, возраст, здоровье, общая учебная нагрузка, режим труда и отдыха;
 - б) знания, способности, мотивация, нервно-психическая устойчивость, личностные качества (темперамент, коммуникабельность, адаптационные возможности);

- в) и то и другое.
3. Выделите факторы, которые оказывают влияние на работоспособность:
- а) физические, химические, социологические, психические;
 - б) физиологические, психические, индивидуально-личностные, социологические;
 - в) физиологические, физические, психические, социологические.
4. Работоспособность студента в течение дня изменяется, согласно:
- а) биоритмам организма;
 - б) личному режиму труда и отдыха;
 - в) и то и другое.
5. Перечислите средства физической культуры, которые рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания хорошей работоспособности:
- а) прогулки на свежем воздухе, обеденный сон, хорошее питание;
 - б) хорошее настроение, сильная мотивация к учебной деятельности;
 - в) утренняя гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, пальминг, учебные занятия по физической культуре.
6. Оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности, так как:
- а) нормализует массу тела, улучшает сон;
 - б) гармонизирует работу центральной нервной системы, поддерживает работу сердечнососудистой и дыхательной систем;
 - в) это доступно и дешево;
7. Занятия плаванием оказывают следующий эффект на организм человека:
- а) повышают иммунитет;
 - б) влияют на скорость обменных процессов;
 - в) улучшают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, благотворно влияют на работу центральной нервной системы.
8. Виды спорта, повышающие функциональные возможности организма
- а) прыжки с трамплина;
 - б) плавание;
 - в) метание гранаты.
9. Совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособлений организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды (гомеостаза) – это
-
10. Работоспособность – это
- а) умение работать;
 - б) способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении определенного времени и с определенной эффективностью;
 - в) умение организовывать труд коллективом.

Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:
 - а) физическое состояние;
 - б) физическое совершенство;
 - в) физическая подготовка;
 - г) физическая культура.

2. Задачи общей физической подготовки студенческой молодежи:
 - а) сдача зачета;
 - б) совершенствование техники упражнений;
 - в) участие в соревнованиях;
 - г) повышение общей работоспособности.

3. Часть подготовки спортсмена, построенная на основе метода упражнения:
 - а) общефизическая
 - б) специально-физическая;
 - в) тактическая;
 - г) спортивная тренировка.

4. Последовательность выполнения упражнений в разминке для мышц:
 - ног;
 - рук;
 - шеи;
 - туловища.

5. Связь интенсивности физических упражнений и частоты сердечных сокращений:
 - а) прямо пропорциональная;
 - б) обратно пропорциональная;
 - в) нет связи.

6. Последовательность обучения двигательным действиям:
 - разучивание в целом;
 - показ;
 - разучивание по частям;
 - рассказ;
 - совершенствование.

7. Основные физические качества человека:
 - а) сила;
 - б) устойчивость равновесия;
 - в) выносливость;
 - г) гибкость;
 - д) подвижность;
 - е) прыгучесть;
 - ж) быстрота.

8. Физическое качество, оказывающее наибольшее влияние на уровень физического состояния человека – _____

9. Какого метода воспитания физических качеств не существует:

- а) равномерный;
- б) интервальный;
- в) постоянный;
- г) переменный;
- д) игровой;
- е) соревновательный.

10. Какой метод способствует наращиванию мышечной массы:

- а) максимальных усилий;
- б) повторных усилий;
- в) круговой тренировки;
- г) динамических усилий.

Тема 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:

- а) использование определенных видов спорта для развития физических качеств;
- б) подсистема физического воспитания, направленная на подготовку человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) использование тренажеров и тренажерных устройств для развития физических качеств;
- г) реабилитация средствами физической культуры после перенесенных травм.

2. Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности – это:

- а) производственная физическая культура;
- б) профессиональный спорт;
- в) адаптивная физическая культура;
- г) лечебная физическая культура.

3. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления – это:

- а) восстановительная гимнастика;
- б) утренняя гимнастика;
- в) производственная гимнастика;
- г) комплексная гимнастика.

4. Как называется гимнастика, с которой начинается рабочий день:

- а) утренняя;
- б) начальная;

- в) вводная;
- г) предрабочая.

5. Самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с. – это:

- а) физкультурная минутка;
- б) физкультура активного отдыха;
- в) микрофизкультура;
- г) микропауза активного отдыха.

6. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:

- а) профессиональный спорт ;
- б) физическое воспитание;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) физическая подготовка в профессиональном спорте.

7. Дееспособность – это:

- а) способности человека и труд;
- б) функционирование активности личности в единстве ее динамических, энергетических и содержательно-смысловых составляющих;
- в) способность трудиться нести ответственность за свои действия.
- г) психические качества человека

8. Упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности или в экстремальных ситуациях – это:

- а) посредственные упражнения;
- б) прикладные физические упражнения;
- в) физические упражнения;
- г) профессиональные физические упражнения.

9. Обязательные средства ппфп студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях это:

- а) гигиенические факторы;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) закаливающие упражнения;
- г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

10. Продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы (температура, вибрация, шум, загрязненность и т. П.) – это:

- а) условие труда;
- б) условие климата;
- в) режим труда;
- г) режим труда и отдыха.

Тема 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Сложное социальное явление, один из видов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, возникающих в процессе этой деятельности – это:

- А) физическая культура;
- Б) физическое воспитание;
- В) спорт;
- Г) тренировочная деятельность.

2. Принципиальной отличительной чертой спорта от других видов занятий физическими упражнениями является:

- А) наличие соревновательной деятельности;
- Б) церемония награждения;
- В) наличие тренировочного процесса;
- В) процедура допинг-контроля.

3. Основным принципом fair play является:

- А) стремление к победе любой ценой;
- Б) бороться до последнего;
- В) не стремиться к победе любой ценой;
- Г) здоровый дух соперничества.

4. Составная часть спорта, основным содержанием которой является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития:

- а) спорт высших достижений;
- б) профессиональный спорт;
- в) массовый спорт;
- г) экстремальный спорт.

5. Сколько разрядов предусматривает ЕВСК?

- а) 1,2,3, юношеский + 1,2,3 взрослый;
- б) 1,2,3, юношеский + 1,2,3 взрослый + КМС;
- в) 1,2,3 взрослый + КМС;
- г) 1,2,3 юношеский + КМС.

6. Студенческий спорт – это:

а) предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей;

б) составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов;

в) составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

7. Расшифруйте аббревиатуру РССС: _____
8. Самыми значимыми международными студенческими соревнованиями являются:
- А) юношеские олимпийские игры;
 - Б) всемирная универсиада;
 - В) студенческая спартакиада;
 - Г) чемпионат мира.
9. Спортивная форма – это:
- а) экипировка спортсменов;
 - б) готовность организма и достижение высоких спортивных результатов;
 - в) саморегулирующаяся система;
 - г) спортивное телосложение.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:
- а) программа соревнований;
 - б) правила соревнования;
 - в) положение о соревновании;
 - г) календарь соревнований.

2.2 Банк заданий для оценки качества освоения методико-практического раздела дисциплины

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения методико-практическими умениями и навыками в виде выполнения заданий раздела по каждой теме.

Уровень овладения методико-практическими умениями и навыками определяется экспертной оценкой ведущего преподавателя, по итогам выполнения заданий раздела и оценивается как «сдано» или «не сдано».

Инструкция выполнения заданий по проверке освоения методико-практического раздела дисциплины:

- Задание выполняется или демонстрируется на учебных методико-практических занятиях.
- Задание проверяет преподаватель физической культуры.
- Задание выполняется самостоятельно или с учебной группой.
- Продолжительность выполнения заданий составляет 15-20 минут.
- Оценка «сдано» за задание выставляется студенту, если содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, содержит обобщения и выводы.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, методико-практический раздел осваивают в составе учебной группы или самостоятельно в виде исключения.

Для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата – задания методико-практического раздела предоставляются в печат-

ной форме, в форме электронного документа или осуществляется устная проверка преподавателем.

Раздел 1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности

Задание 1. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики без предмета или с предметом (по выбору – гантели, мяч, скакалка, эспандер и др.)

Протокол методико-практического занятия 1

Утренняя гигиеническая гимнастика

Студент _____

Спортивная специализация _____

Возраст _____

Последовательность физических упражнений	Содержание физических упражнений	Количество повторений	Методические указания
Упражнения в потягивании	1. И.п. 2.		
Упражнения для рук	3. 4. 5. 6.		
Упражнения для ног	7. 8. 9. 10.		
Упражнения туловища	11. 12. 13.		
Упражнения общего воздействия	14. 15. 16. 17. 18.		
Дыхательные упражнения	19. 20.		

Раздел 2. Простейшие методики самооценки работоспособности и утомления

Задание 2. Выполните безнагрузочные функциональные пробы и пробы с нагрузкой для оценки физической работоспособности. Проведите сравнение своих показателей со средними данными, результаты сравнения внесите в графу "Оценка". Оцените свое состояние тренированности (физической работоспособности).

Протокол методико-практического занятия 2

Оценка общей физической работоспособности

Студент _____

Спортивная специализация _____

Безнагрузочные пробы				
Функциональная проба	ЧСС, уд/мин лежа	ЧСС, уд/мин стоя	Результат пробы	Оценка физической работоспособности
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

Пробы с нагрузкой								
Функциональная проба	ЧСС, уд/мин					Прирост ЧСС, %	Оценка физической работоспособности	
	исходная	нагрузочная	Восстановление				восстановление	прирост
			2-я мин	3-я мин	4-я мин			
20 приседаний за 30 сек								
Лестничная проба								

Раздел 3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Задание 3. Измерьте свои антропометрические параметры: рост, массу тела, окружность грудной клетки во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха. Результаты измерений внесите в протокол.

Протокол методико-практического занятия 3

Студент _____

Спортивная специализация _____

Возраст _____

Оценка физического развития	Фактические данные	Стандарты средних значений	Отклонения от средних значений (+, 0, -)
Рост стоя, см		Значение из Табл. 3	
Масса тела, кг		Значение из Табл. 3	
Окружность грудной клетки, см в покое		Значение из Табл. 3	
на вдохе		х	х
на выдохе		х	х
Экскурия грудной клетки, см		5-7	
Весо-ростовой индекс Кетле		М 370-400 г/см Ж 325-375 г/см	
Нормальный вес (формула Брока-Брукша)		< 10%	
ЖЕЛ (по Сорисону)	по рисунку	М 3500-4000 см ³ Ж 2500-3000 см ³	
Жизненный индекс мл/кг		М 65-70 Ж 55-60	
Индекс Эрисмана		М +5, 8 Ж +3,7	
Индекс Пинье		10-15	
Оценка моего физического развития по результатам сравнения			

Раздел 4 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Задание 4. Проведите простейшие функциональные пробы, результаты занесите в протокол занятия.

Протокол методико-практического занятия 4

Студент _____

Спортивная специализация _____

Возраст _____

Функциональные системы	Функциональные показатели и пробы	Фактические данные	Оценка функционального состояния	Оценка
Дыхательная система	Проба Штанге	1 измерение – 2 измерение – 3 измерение –	60-65 сек	
	Проба Генче	1 измерение – 2 измерение – 3 измерение –	25-30 сек	
	Частота дыхания	1 измерение – 2 измерение – 3 измерение –	16-18 раз/мин	
Сердечно-сосудистая система	ЧСС в покое	1 измерение – 2 измерение – 3 измерение –	60-90 уд/мин	
	АД в покое	1 измерение – 2 измерение – 3 измерение –	от 100/60 до 140/90 мм рт. ст.	
	Пульсовое давление	1 измерение – 2 измерение – 3 измерение –	40-60 мм рт. ст.	
	Функциональная проба Руфье	ЧСС в покое – ЧСС сразу после приседаний – ЧСС после 1-ой минуты восстановления – ИРД –	ИРД до 2,9 – отличная 3-6 – хорошая, 6-8 – удовлетворительная, выше 8 – плохая	
Оценка моего функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.				

Раздел 5. Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств

Задание 5. Составьте тренировочное занятие или его часть с упражнениями, направленными на развитие определенного физического качества.

Протокол методико-практического занятия 5

Студент _____

Спортивная специализация _____

Задачи (какое физическое качество развиваете) _____

Метод (равномерный непрерывный, равномерный переменный, интервальный, круговая тренировка) _____

Части занятия	Содержание	Продолжительность	Темп или скорость	Кол-во повторений /серий	Интервалы отдыха
I	1. 2. 3. 4.				
II	1. 2. 3. 4				
III	1. 2. 3. 4.				

Раздел 6. Средства и методы мышечной релаксации

Задание 6. Подберите различные упражнения для снятия напряжения и расслабления мышц, включая дыхательные упражнения и упражнения для органов зрения.

Протокол методико-практического занятия 6

Студент _____

Спортивная специализация _____

№ п\п	Содержание	Количество повторений	Примечания
1	И.п. - 1-2. - 3-4. -		
2	И.п. – 1-4. - 5-8. -		
3	И.п. – 1. 2. 3. 4.		
4			

Раздел 7 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Задание 7. Составьте профиограмму своей будущей профессии: опишите физические качества и способности, которые помогут успешно овладеть профессией, а также минимизируют отрицательное воздействие на организм и здоровье работника. Разработайте индивидуальную программу занятий физическими упражнениями на развитие общей выносливости с учетом уровня физической подготовленности и спортивных интересов на один месяц.

Протокол методико-практического занятия 7

Студент _____

Учебная группа _____

Спортивная специализация _____

Специальность _____

Профиограммама:

Неделя	№ занятия	Содержание	Дистанция, км	Время, мин	Скорость, км/час	ЧСС, уд./мин
1	1					
	2					
	3					
2	4					
	5					
	6					
3	7					
	8					
	9					
4	10					
	11					
	12					

Раздел 8 Методика составления индивидуальных программ физического развития.

Задание 8. Составьте план одного тренировочного занятия с учетом уровня физической подготовленности, заполните протокол.

Протокол методико-практического занятия 8

Студент _____
Учебная группа _____
Специализация _____

Части занятия	Средство (физ. упражнения)	Дозировка	Интенсивность/ отдых	Примечания
I Подготовительная (разминка)	1. 2. 3. 4. 5.			
II Основная	1. 2. 3. 4. 5. 6.			
III Заключительная	1. 2. 3. 4.			

Критерии оценки

В соответствии с учебным планом, формами контроля результатов обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачет.

1 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	выставляется студенту, учитывая: <ul style="list-style-type: none">- регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя);- результаты выполнения тестовых заданий по темам 1, 2 (правильно выполнил более 65 % заданий);- результаты выполнения заданий 1, 2 методико-практического раздела. Содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, содержит обобщения и выводы. При прохождении дисциплины в ЭОК: <ul style="list-style-type: none">- прохождение лекций 1,2- выполнение 1,2 заданий методико-практического раздела,- прохождение итогового тестирования,- итоговая оценка за прохождение курса не менее 65 баллов.
<i>не зачтено</i>	Если студент имеет: <ul style="list-style-type: none">- пропуски в посещении занятий;- при выполнении тестовых заданий по темам 1, 2 правильно выполнил менее 65 % заданий;- при выполнении заданий 1, 2 методико-практического раздела, содержание материала не полностью раскрыто, допускает существенные неточности, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. При прохождении дисциплины в ЭОК: <ul style="list-style-type: none">- не выполнен любой элемент ЭК- общее количество баллов за прохождение курса менее 65.

2 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	выставляется студенту, учитывая: <ul style="list-style-type: none">- регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя);- результаты выполнения тестовых заданий по темам 3,4 (правильно выполнил более 65 % заданий);- результаты выполнения заданий 3, 4 методико-практического раздела. Содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, содержит обобщения и выводы. При прохождении дисциплины в ЭОК: <ul style="list-style-type: none">- прохождение лекций 3,4- выполнение 3,4 заданий методико-практического разделе-

	ла, - прохождение итогового тестирования, - итоговая оценка за прохождение курса не менее 65балов.
<i>не зачтено</i>	Если студент имеет: - пропуски в посещениях занятий; - при выполнении тестовых заданий по темам 1, 2 правильно выполнил менее 65 % заданий; - при выполнении заданий 1, 2 методико-практического раздела, содержание материала не полностью раскрыто, допускает существенные неточности, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. При прохождении дисциплины в ЭОК: - не выполнен любой элемент ЭК - общее количество баллов за прохождение курса менее 65.

3 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	выставляется студенту, учитывая: - регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя); - результаты выполнения тестовых заданий по темам 5, 6 (правильно выполнил более 65 % заданий); - результаты выполнения заданий 5, 6 методико-практического раздела. Содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, содержит обобщения и выводы. При прохождении дисциплины в ЭОК: - прохождение лекций 5,6 - выполнение 5,6 заданий методико-практического раздела, - прохождение итогового тестирования, - итоговая оценка за прохождение курса не менее 65балов.
<i>не зачтено</i>	Если студент имеет: - пропуски в посещениях занятий; - при выполнении тестовых заданий по темам 5, 6 правильно выполнил менее 65 % заданий; - при выполнении заданий 5, 6 методико-практического раздела, содержание материала не полностью раскрыто, допускает существенные неточности, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. При прохождении дисциплины в ЭОК: - не выполнен любой элемент ЭК - общее количество баллов за прохождение курса менее 65.

4 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	выставляется студенту, учитывая:

	<ul style="list-style-type: none"> - регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя); - результаты выполнения тестовых заданий по темам 7, 8 (правильно выполнил более 65 % заданий); - результаты выполнения заданий 7, 8 методико-практического раздела. Содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, содержит обобщения и выводы. <p>При прохождении дисциплины в ЭОК:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прохождение лекций 7,8 - выполнение 7,8 заданий методико-практического раздела, - прохождение итогового тестирования, - итоговая оценка за прохождение курса не менее 65балов.
<i>не зачтено</i>	<p>Если студент имеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропуски в посещении занятий; - при выполнении тестовых заданий по темам 7, 8 правильно выполнил менее 65 % заданий; - при выполнении заданий 7, 8 методико-практического раздела, содержание материала не полностью раскрыто, допускает существенные неточности, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. <p>При прохождении дисциплины в ЭОК:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не выполнен любой элемент ЭК - общее количество баллов за прохождение курса менее 65.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная:

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова [и др.]. – Красноярск: СФУ. – 2014

2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т. – 2017

3. Соболев, С. В. Базовая подготовка по спортивно- оздоровительному туризму: монография/ С. В. Соболев, В. М. Гелецкий, Е. А. Николаев, Н. В. Соболева, С. К. Рябинина. – Красноярск: СФУ – 2016

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва: Издательский дом «Альфа-М» – 2014

Дополнительная:

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов] / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ- Медиа – 2013

2. Дядикова, И. Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М: Феникс. – 2014

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М: Академия – 2013.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>
3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://www.kraslib.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru>
6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru>
7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>