



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК РГУТиС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВПО
«РГУТиС» в г. Махачкале
З.М. Ханбабаева
З.М. Ханбабаева
«29» августа 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.ФТД. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основной образовательной программы высшего образования – программы
академического бакалавриата

по направлению подготовки: 43.03.02 «Туризм»

направленность (профиль): _____

Квалификация: бакалавр

Разработчики:

| должность | подпись | ученая степень и звание, ФИО |
|---------------|---------------|------------------------------|
| <i>И.И.И.</i> | <i>И.И.И.</i> | Набиев Ш.М. |

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Совета филиала:

| должность | подпись | ученая степень и звание, ФИО |
|-----------|-----------------------|------------------------------|
| секретарь | <i>Курбанова А.М.</i> | Курбанова А.М. |

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ООП:

| должность | подпись | ученая степень и звание, ФИО |
|-----------|-----------------------|------------------------------|
| доцент | <i>Курбанова А.М.</i> | к. филос. н., Курбанова А.М. |



1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура» является элективной дисциплиной. Дисциплина реализуется в 2015/2016 учебном году.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ОК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Программой не предусмотрены виды контроля.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Технологии обслуживания в туризме и гостеприимстве

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| № пп | Индекс компетенции | Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части) |
|------|--------------------|---|
| 1 | ОК-7 | способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний |

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП:

Дисциплина «Физическая культура» является элективной дисциплиной.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;



- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин разных циклов, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

Основные дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Технологии обслуживания в туризме и гостеприимстве

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

| № п/п | Виды учебной деятельности | Всего | Семестры | | | | | |
|----------|---|-------|----------|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Контактная работа обучающихся с преподавателем | * | * | * | * | * | * | * |
| | в том числе: | | | | | | | |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | * | * | | * | | * | |
| 1.2 | Занятия семинарского типа, в том числе: | | | | | | | |
| | Семинары | | | | | | | |
| | Лабораторные работы | | | | | | | |
| | Практические занятия | * | * | | * | | * | |



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК РГУТиС

| | | | | | | | | |
|------------|---|-----|----|----|----|----|----|----|
| 1.3 | Консультации | | | | | | | |
| 2 | Самостоятельная работа обучающихся | 328 | 54 | 54 | 72 | 72 | 36 | 40 |
| 3 | Форма промежуточной аттестации (зачет, эк-замен) | * | * | * | * | * | | |
| 4 | Общая трудоемкость | * | * | * | * | | | |
| | час | * | * | * | * | | | |
| | з.е. | * | * | * | * | | | |



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК РГУТиС

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Для заочной формы обучения:

| Номер недели семестра | Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|-------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------|---|
| | | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Семинары, акад. часов | Форма проведения семинара | СРС, акад. часов | Форма проведения СРС |
| 1 семестр | | | | | | | | |
| | Формирование принципов здорового образа жизни | Тема 1 Основы здорового образа жизни. | * | | * | | 18 | работа с литературными источниками, ознакомление с ЭБС www.znanium.com |
| | | Тема 2 Оценка физического здоровья личности | * | | * | | 18 | выполнение практических заданий |
| | | Тема 3 Способы адаптации организма человека к условиям внешней среды. | * | | * | | 18 | выполнение реферата с презентацией по теме |
| 2 семестр | | | | | | | | |
| | Формирование | Тема 4. Социокультурное и физическое воспитание личности | * | | * | | 18 | работа с литературными источниками |



| Номер недели семестра | Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|-------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------|---|
| | | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Семинары, акад. часов | Форма проведения семинара | СРС, акад. часов | Форма проведения СРС |
| | выносливости работоспособности организма | Тема 5. Двигательная активность - основа стабильности систем организма | * | | * | | 18 | выполнение практических заданий |
| | | Тема 6. Формирование принципов работоспособности организма | * | | * | | 18 | работа с литературными источниками |
| 3 семестр | | | | | | | | |
| | Физическая подготовка в профессиональной деятельности | Тема 7 Образ жизни в профессиональной деятельности | * | | * | | 24 | выполнение реферата с презентацией |
| | | Тема 8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | * | | * | | 24 | выполнение практических заданий, решение тестовых заданий |
| | | Тема 9. Современные формы и методики самостоятельной физической подготовки. | * | | * | | 24 | выполнение практических заданий |
| 4 семестр | | | | | | | | |



| Номер недели семестра | Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|-------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------|---|
| | | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Семинары, акад. часов | Форма проведения семинара | СРС, акад. часов | Форма проведения СРС |
| | Методические основы функциональной подготовленности | Тема 10. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | * | | * | | 24 | работа с литературными источниками |
| | | Тема 11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Работа с опорно-двигательным аппаратом | * | | * | | 24 | работа с литературой, выполнение практических заданий |
| | | Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. | * | | * | | 24 | работа с литературой, решение тестовых заданий |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| | Борьба с вредными привычками | Тема 13. Вредные привычки и факторы их вызывающие | * | | * | | 18 | работа с литературой |
| | | Тема 14. Современные методы борьбы с вредными привычками посредством занятий физической культурой | * | | * | | 18 | работа с литературой |



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК РГУТиС

| Номер недели семестра | Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | | | |
|-----------------------|----------------------|---|--|-------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------|------------------------------------|
| | | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Семинары, акад. часов | Форма проведения семинара | СРС, акад. часов | Форма проведения СРС |
| | | | 5 семестр | | | | | |
| | | Тема 15. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | * | | * | | 10 | работа с литературными источниками |
| | | Тема 16. Современные методы формирования устойчивого психоэмоционального состояния посредством занятий физической культурой. Физическая культура в борьбе со стрессовыми состояниями организма. | * | | * | | 10 | выполнение реферата с презентацией |



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

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://www.znaniy.com/catalog.php?bookinfo=511522>
2. Гимнастика. Методика преподавания.: [Электронный ресурс] Учебник / В.М. Мионов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=415731>
3. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=492800>

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| № пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части) | В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен: | | |
|------|--------------------|---|---|---|--|---|
| | | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | ОК-7 | Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганда активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний | | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

По дисциплине «Физическая культура» (элективная дисциплина) для студентов заочной формы обучения учебным планом не предусмотрены практические занятия, а также формы промежуточного контроля. В связи с чем, применение балльно-рейтинговой технологии и системы определения уровня оценки знаний обучающихся не предусмотрены.



7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерная тематика тестовых заданий для самостоятельной работы

1. Принципы здорового образа жизни:
 - а) недостаток двигательной деятельности;
 - б) употребления курения;
 - в) улучшать физическую подготовленность;
 - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
2. Закаливание – это:
 - а) прогулка по местности в теплой одежде;
 - б) езда на автомашине при открытых окнах;
 - в) чтение у камина;
 - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
3. Что такое здоровье:
 - а) психические;
 - б) физическое;
 - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
 - г) комплекс перечисленных качеств;
4. В том числе физическая культура ещё представлена:
 - а) закаливанием;
 - б) занятием спортом;
 - в) производственной гимнастикой;
 - г) выполнением комплекса упражнений
5. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
 - а) 70-80 уд./мин.;
 - б) 60-70 уд./мин.;
 - в) 50-60 уд./мин.;
 - г) 40-50 уд./мин.
6. Что понимается под физической культурой личности?
 - а) активное использование физических упражнений;
 - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
 - в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
7. Производственная гимнастика имеет формы:
 - а) вводная гимнастика;
 - б) физкультпаузы;
 - в) физкультминутки;
 - г) все выше перечисленные.
8. Ценности физической культуры:
 - а) игра в бадминтон;
 - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
 - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - г) прогулки на природе
9. Вводная гимнастика:



- а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
 - б) посещение бассейна
 - в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
 - г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
10. Физическая культура—это:
- а) рациональная двигательная деятельность;
 - б) занятие спортом;
 - в) чтение литературы;
 - г) прогулки под луной
11. Гибкость—
- а) способность играть в шахматы;
 - б) способность выполнять большую нагрузку;
 - в) морфофункциональные свойства опорно—двигательного аппарата;
 - г) способность быстро ходить
12. Ловкость—это:
- а) способность к пению;
 - б) способность к танцам;
 - в) способность быстро овладевать новыми движениями;
 - г) способность быстро бегать.
13. Физкультурная пауза—это
- а) пробежка утром;
 - б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
 - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
14. Основные правила двигательной деятельности:
- а) езда на машине;
 - б) чтение книг;
 - в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
 - г) работа на компьютере.
15. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- а) 1500 ккал.;
 - б) 6000 ккал. и выше;
 - в) 3000 ккал.;
 - г) 2500 ккал.
16. Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;
 - б) бег на 100 м;
 - в) прыжок в длину с разбега;
 - г) толкание ядра.
17. Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
 - в) пробежка утром;
 - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
18. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:



- а) быстрое включение в работу;
 - б) отсутствие разминки;
 - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
 - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
19. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
 - б) проба Ромберга;
 - в) тест Купера;
 - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
20. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
 - б) выносливость;
 - в) быстрота;
 - г) сила.
21. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
 - б) акклиматизацией;
 - в) интеграцией;
 - г) ассимиляцией.
22. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - б) способность противостоять утомлению;
 - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
 - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
23. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
 - б) стипль-чез;
 - в) конкур;
 - г) кросс.
24. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
 - б) 150-170 уд./мин.
 - в) 90-150 уд./мин.
 - г) 60-90 уд./мин.
25. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
 - б) проверка и оценка общей выносливости.
 - в) оценка вестибулярного аппарата;
 - г) оценка сердечно - сосудистой деятельности
26. Гиподинамия- это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
 - б) повышение двигательной активности человека;
 - в) понижение двигательной активности человека;
 - г) чрезмерное питание.
27. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) сила и гибкость.



28.К показателям физической подготовленности относятся:

- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
- б) сила, быстрота, выносливость.
- в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
- г) артериальное давление, пульс.

29.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на гармоническое развитие человека;
- б) на формирование правильной осанки;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

30.Выносливость как физические качества:

- а) способность преодолевать внешнее утомление;
- б) способность долго спать;
- в) способность долго есть;
- г) способность бегать на короткие дистанции.

Примерная тематика рефератов с презентациями

1. Культура движений и здоровье
2. Нетрадиционные и популярные виды спорта
3. Методы и способы повышения защитных функций организма
4. Технологии и продукты здорового питания
5. Диетические продукты
6. Органические/ био-натуральные продукты питания
7. Биологически активные добавки – БАДы – их положительные и отрицательные стороны
8. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
9. Гомеопатия
10. Альтернативная медицина
11. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
12. Олимпийские игры древности
13. Русские национальные игры и забавы
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
17. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
18. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
19. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
20. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
21. Упражнения для коррекции осанки.
22. Упражнения для профилактики плоскостопия.
23. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
24. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
25. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
27. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.



28. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
30. Функциональные системы организма.
31. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
32. Средства физической культуры и спорта.
33. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
34. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
35. Витамины и их роль в обмене веществ.
36. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
37. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
38. Регуляция обмена веществ.
39. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами реферата с презентацией студент может получить от 0 до 10 баллов (9-10 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 5-8 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 1-4 баллов при раскрытии всех вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлена презентация).

За количество правильных ответов при тестировании студент получает от 0 до 10 баллов (0 – при ответе на 15 вопросов из 30, 1 - при ответе на 16 вопросов из 30, 2 - при ответе на 17 вопросов из 30, 3 - при ответе на 18 вопросов из 30, 4 - при ответе на 19 вопросов из 30, 5 - при ответе на 20-21 вопрос из 30, 6 - при ответе на 22-23 вопроса из 30, 7 - при ответе на 24-25 вопросов из 30, 8 - при ответе на 26-27 вопросов из 30, 9 - при ответе на 28-29 вопросов из 30, 10 - при ответе на 30 вопросов из 30).

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1 Основная литература

- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б.Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт,2013.-424с.
- Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 – <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
- Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: [Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. – М.: РИОР, 2013. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>



- Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Конова-лова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://www.znaniy.com/catalog.php?bookinfo=511522>
- Гимнастика. Методика преподавания.: [Электронный ресурс] Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=415731>
- Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим до-ступа: <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=492800>

8.2 Дополнительная литература

- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. <http://www.znaniy.com/bookread.php?book=425620>
- Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. – <http://www.znaniy.com/bookread.php?book=357794>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. - www.znaniy.com – электронно-библиотечная система
2. - www.e-library.ru – научная электронная библиотека

8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении обра-зовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Информационно-правовая система «КонсультантПлюс»
- Пакет приложений Microsoft Office 2010

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает самостоятельную работу обуча-ющегося.

Целью самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся является обуче-ние навыкам работы с научно-теоретической, периодической, научно-технической лите-ратурой , необходимыми для углубленного изучения дисциплины «Физическая культура» (элективная дисциплина), а также развитие у них устойчивых способностей к самостоя-тельному изучению и изложению полученной информации.

- Основными задачами самостоятельной работы обучающихся являются:
- овладение фундаментальными знаниями;



- наработка профессиональных навыков;
- приобретение опыта творческой и исследовательской деятельности;
- развитие творческой инициативы, самостоятельности и ответственности студентов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (элективная дисциплина) обеспечивает:

- закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий;
- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией;
- приобретение опыта творческой и исследовательской деятельности;
- развитие творческой инициативы, самостоятельности и ответственности студентов.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» (элективная дисциплина) проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

| Вид учебных занятий по дисциплине | Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования и программного обеспечения |
|-----------------------------------|--|
| Лекции | не предусмотрены рабочим учебным планом |
| Практические занятия | не предусмотрены |
| Семинары | - |
| Лабораторные работы | не предусмотрены |
| Самостоятельная работа студентов | Читальный зал библиотеки филиала, Компьютерный класс, оборудованный компьютерами, принтером, сканером, портативным мультимедиапроектором, магнитно-маркерной доской. Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. |