

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

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физической культуры  
С.Л. Садырин  
«28» августа 2020 г.  
Институт физической культуры,  
спорта и туризма



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Б1.Б.31 Физическая культура и спорт
Направление подготовки / специальность	37.03.01 Психология
Форма обучения	очная
Год набора	2020

Красноярск 2020

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по укрупненной группе 370000 «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

Специальность 37.03.01 Психология

Программу составили: С.Л. Садырин  
С.А. Дорошенко  
Л.И. Александрова  
Л.В. Захарова



Four horizontal lines with handwritten signatures written over them. The signatures are in cursive and correspond to the names listed to the left: S. L. Sadyrin, S. A. Doroshenko, L. I. Alexandrova, and L. V. Zakharova.

## **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): ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

*Знать:* теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

*Уметь:* использовать разнообразные средства и методы физического воспитания для самоподготовки и физического самосовершенствования в повседневной жизни в профессиональной деятельности.

*Владеть:* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной 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)», и является неотъемлемой частью дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт».

#### **1.5 Особенности реализации дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на русском языке. Учебный процесс проводится в форме лекций, методико-практических занятий, а также занятий по тестированию физической подготовленности студентов.

Также возможен альтернативный вариант прохождения теоретической части дисциплины «Физическая культура и спорт» с помощью онлайн-курса «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации», обеспечивающего формирование заявленных компетенций (индикаторов компетенций).

Курс располагается на образовательной платформе Stepik.org Ссылка доступа <https://stepik.org/course/82559/syllabus>

#### **2 Объем дисциплины (модуля)**

Таблица 1 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2/72</b>	0,5/18	0,5/18			0,5/18	0,5/18
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2/72</b>	0,5/18	0,5/18			0,5/18	0,5/18
занятия лекционного типа	18	6	4			4	4
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
методико-практические занятия	38	8	10			10	10
практикумы							
лабораторные работы							
тестированию физической подготовленности	16	4	4			4	4
групповые консультации							

индивидуальные консультации							
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>							
изучение теоретического курса (ТО)							
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)							
реферат, эссе (Р)							
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет)</b>			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)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретический раздел	18				ОК-8
2	Методико-практический раздел		38			ОК-8
3	Контрольный раздел		16			ОК-8
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>56</b>			

#### 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 электронной форме
1	1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2
2	1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности.	4	4
3	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2
4	1	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2	2
5	1	Основы здорового образа жизни студентов.	2	2
6	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2
7	1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий	2	2

		избранным видом спорта или системой физических упражнений.		
8	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2
<b>Итого:</b>			<b>18</b>	<b>18</b>

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1 «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» (2 часа).

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Организация физической культуры и спорта в СФУ.

Тема 2 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности» (4 часа).

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа).

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование

и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4 «Социально-биологические основы физической культуры и спорта» (2 часа).

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 5 «Основы здорового образа жизни студентов» (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 6 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания» (2 часа).

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и

функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений» (2 часа).

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» (2 часа).

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

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

Таблица 4 – Методико-практические занятия

№ п/п	№ разд ела дисциплин	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационн
1	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка)	4	



		на лыжах и т.д.).		
2	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для их направлений коррекции.	4	
3	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	4	
4	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	4	
5	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	4	
6	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	4	
7	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	
8	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	4	
9	2	Методико-практические занятия по плану специализации.	6	
<b>Итого:</b>			<b>38</b>	

### 3.4 Занятия по тестированию физической подготовленности

Таблица 5 – Занятия по тестированию физической подготовленности

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	3	Тестирование скоростно-силовой подготовленности: - бег 100 м.	4	
2	3	Тестирование силовой подготовленности: - подтягивание в висе на перекладине (М); - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Ж)	4	
3	3	Тестирование силовой подготовленности: - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.	4	
4	3	Тестирование общей выносливости: - бег 2000 м (Ж) - бег 3000 м (М)	4	
<b>Итого:</b>			<b>16</b>	

### 3.5 Лабораторные занятия

Учебным планом не предусмотрено.

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

Онлайн-курс «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации» (адрес доступа <https://stepik.org/course/82559/syllabus>)

## **5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

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

Процедура зачета курса включает перечень документов, необходимых для перезачета университетом результатов изучения онлайн курса «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации», который размещен на образовательной платформе Stepik.org (адрес доступа <https://stepik.org/course/82559/syllabus>) и определен Положением об использовании и зачете результатов освоения массовых открытых онлайн курсов СФУ: <http://about.sfu-kras.ru/node/9653>. Оценочные средства, шкалы и критерии оценивания определяются в соответствии с онлайн-курсом «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации» (адрес доступа <https://stepik.org/course/82559/syllabus>)

Целью ФОС является обеспечение возможности оценивания уровня знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся по 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, нормативы для определения уровня физической подготовленности.

Для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата – тестовые задания предоставляются в печатной форме, в форме электронного документа или осуществляется устная проверка преподавателем.

Контрольные практические занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний к выполнению зачетных физических упражнений.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма, контрольное практическое занятие включает итоговый показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Критерии оценивания освоения теоретического, методико-практического разделов, уровня физической подготовленности студентов приведены в Фонде оценочных средств (приложение к рабочей программе).

При применении альтернативного варианта прохождения модулей по «Физической культуре и спорту», оценочные средства, шкалы и критерии оценивания определяются держателем онлайн-курса.

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

### ***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. Рябина. – 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. Рябина, 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/>
9. Онлайн-курс «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации» [Электронный ресурс]: – 2020 - Режим доступа <https://stepik.org/course/82559/syllabus>)

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

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. Необходимый теоретический материал, материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в онлайн-курсе «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации», который размещен на образовательной платформе Stepik.org (адрес доступа <https://stepik.org/course/82559/syllabus>) и определен Положением об использовании и зачете результатов освоения массовых открытых онлайн курсов СФУ: <http://about.sfu-kras.ru/node/9653>.

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 самостоятельно, в виде исключения.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, объективно не имеющим возможности по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимые лекционные и практико-методические материалы предоставляются в электронном варианте

(дистанционное обучение, возможности электронной почты) в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами.

Практические занятия направлены на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам); развитию физических качеств (выносливость, сила, быстрота движений, ловкость гибкость) с целью повышения физической подготовленности, работоспособности.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную информацию об уровне знаний, умений, физической подготовленности студентов.

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 и тестов физической подготовленности.

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».

Тестовые задания обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии:

*Для лиц с нарушениями зрения:*

– в форме электронного документа.

*Для лиц с нарушениями слуха:*

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

– в печатной форме,

– в форме электронного документа

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт», также обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и регулярно отчитывающиеся у ведущего преподавателя.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности студентов основной медицинской группы суммарная оценка определяется по среднему количеству баллов (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Контрольное тестирование по физической подготовленности со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний врача. Студентам предлагается из 7

контрольных упражнений выбрать 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становятся контрольными при оценке физической подготовленности. Для них результатом тестирования физической подготовленности являются качество выполнения контрольных нормативов - положительные сдвиги.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, сдача контрольных нормативов заменяется итоговым показом комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

При альтернативном прохождении дисциплины, необходимый теоретический материал, материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в онлайн-курсе на платформе stepik.

Процедура зачета курса, перечень документов, необходимых для перезачета курса университетом, определены институтом реализующим дисциплину.

## **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. А также выходом на платформу <https://stepik.org>.

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ (<http://bik.sfu-kras.ru>), федеральный портал «Современная цифровая образовательная среда» (<https://online.edu.ru/public/courses>)

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

Аудитории, спорткомплексы, спортивные залы, стадионы, лыжные базы, бассейны, оборудование и инвентарь.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и осуществляется с использованием средств общего и специального назначения.