



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Прикладная физическая культура  
и спорт

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**



**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

УДК 796(07)  
ББК 75я73  
Ф505

*Рецензенты:*

*М. Д. Кудрявцев*, доктор педагогических наук, профессор кафедры валеологии Сибирского федерального университета;

*О. Б. Завьялова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева

Ф505      **Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт** : учеб.-метод. пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. – 56 с.  
ISBN 978-5-7638-4027-8

Содержит краткие сведения по теории и методике физического воспитания, направленные на повышение уровня знаний о функциональных двигательных способностях человека, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Предназначено для студентов всех направлений и специальностей заочной формы обучения.

Электронный вариант издания см.:  
<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796(07)  
ББК 75я73

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ЭЛЕКТРОННОМ ОБУЧАЮЩЕМ КУРСЕ .....</b>	<b>9</b>
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....</b>	<b>16</b>
<b>3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>	<b>23</b>
<b>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ .....</b>	<b>27</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....</b>	<b>38</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>41</b>
Приложение 1 .....	41
Приложение 2 .....	44
Приложение 3 .....	51
Приложение 4 .....	54

# 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ЭЛЕКТРОННОМ ОБУЧАЮЩЕМ КУРСЕ

Студентам заочной формы обучения предлагается использовать электронный обучающий курс, содержащий все учебные материалы и предполагающий взаимодействие студентов и преподавателей.

Для этого необходимо обеспечить студентам возможность доступа к электронному курсу в удобное для них время. За один раз рекомендуется проводить за работой с электронным курсом не более 1,5 часа. Преподаватель прикрепляет группу студентов к определенному электронному курсу, или студент может самостоятельно зарегистрироваться в электронной системе Сибирского федерального университета и прикрепиться к нужному курсу.

Для регистрации в электронной системе следует ввести в адресную строку [www.sfu-kras.ru](http://www.sfu-kras.ru). На главной странице сайта Сибирского федерального университета в появившемся окне во вкладке «Обучение» выбрать ссылку «Образовательные ресурсы» (рис. 1).

В следующем окне нужно найти раздел «Электронные курсы в системе Moodle» и перейти в Систему электронного обучения [e.sfu-kras.ru](http://e.sfu-kras.ru) (рис. 2).

При переходе в Систему электронного обучения СФУ необходимо ввести логин и пароль (рис. 3).

Логин и пароль студенты получают в деканате. Если же студент забыл логин и пароль, его можно восстановить в системе (рис. 4.)

Чтоб узнать свой логин и пароль, нужно перейти на соответствующие страницы и выполнить/заполнить предлагаемые поля (рис. 5).

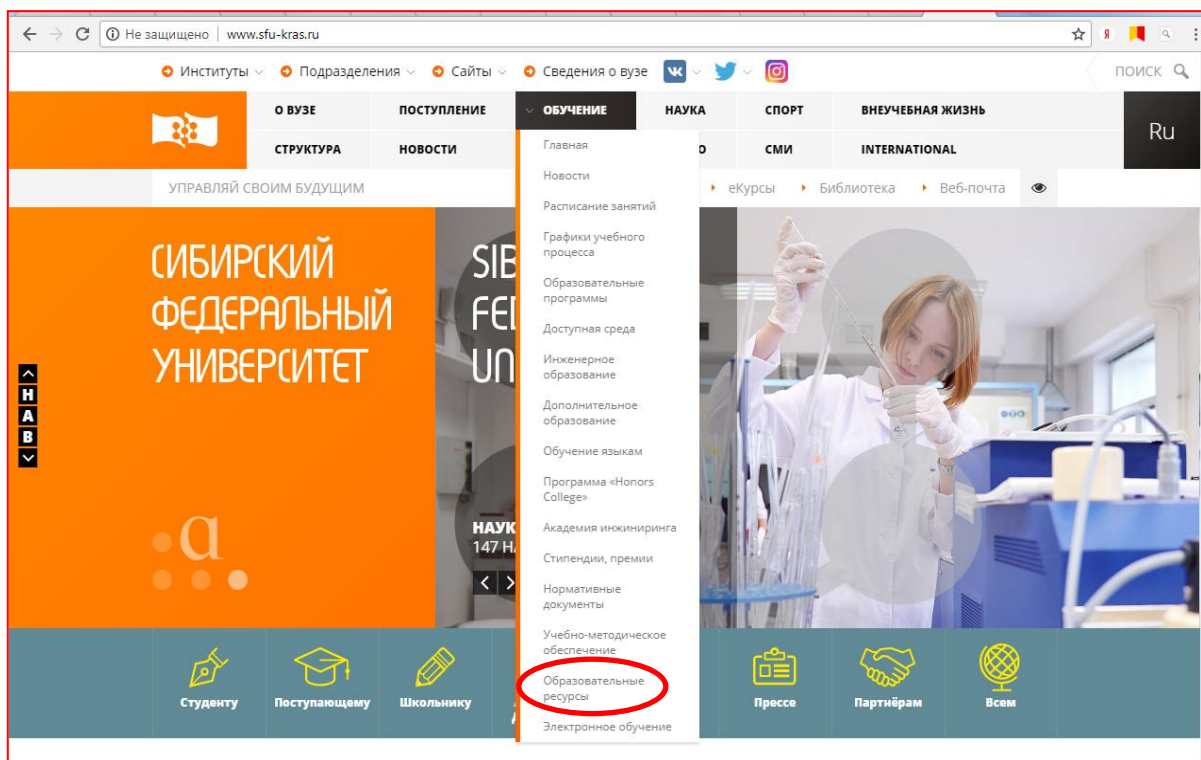


Рис. 1. Главная страница сайта Сибирского федерального университета

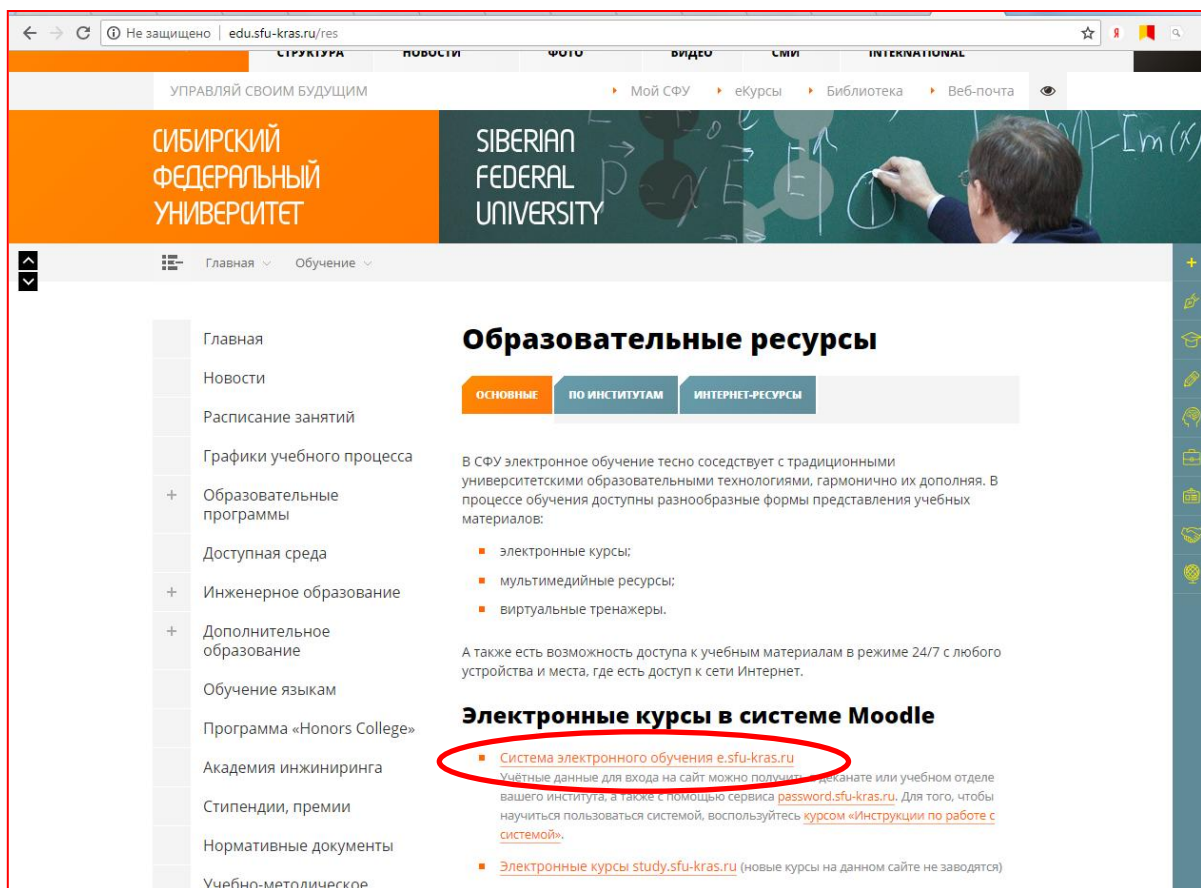


Рис. 2. Страница сайта «Образовательные ресурсы»

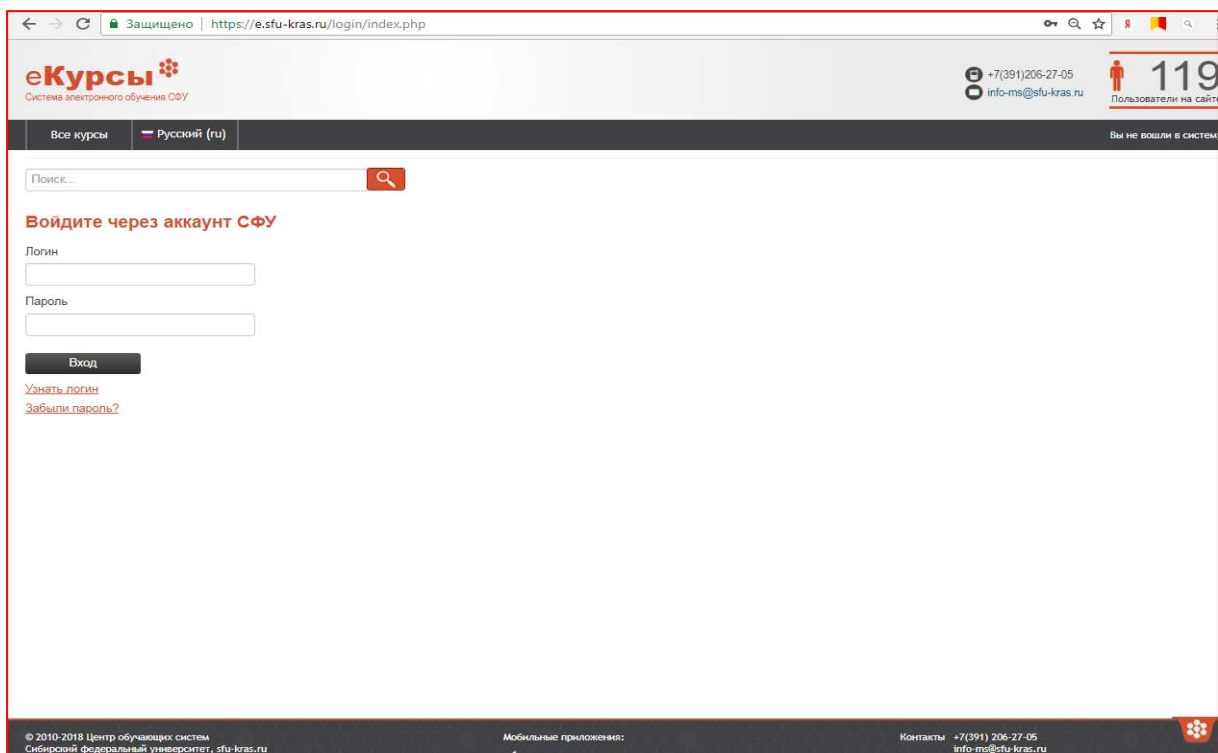


Рис. 3. Вход в Систему электронного обучения СФУ

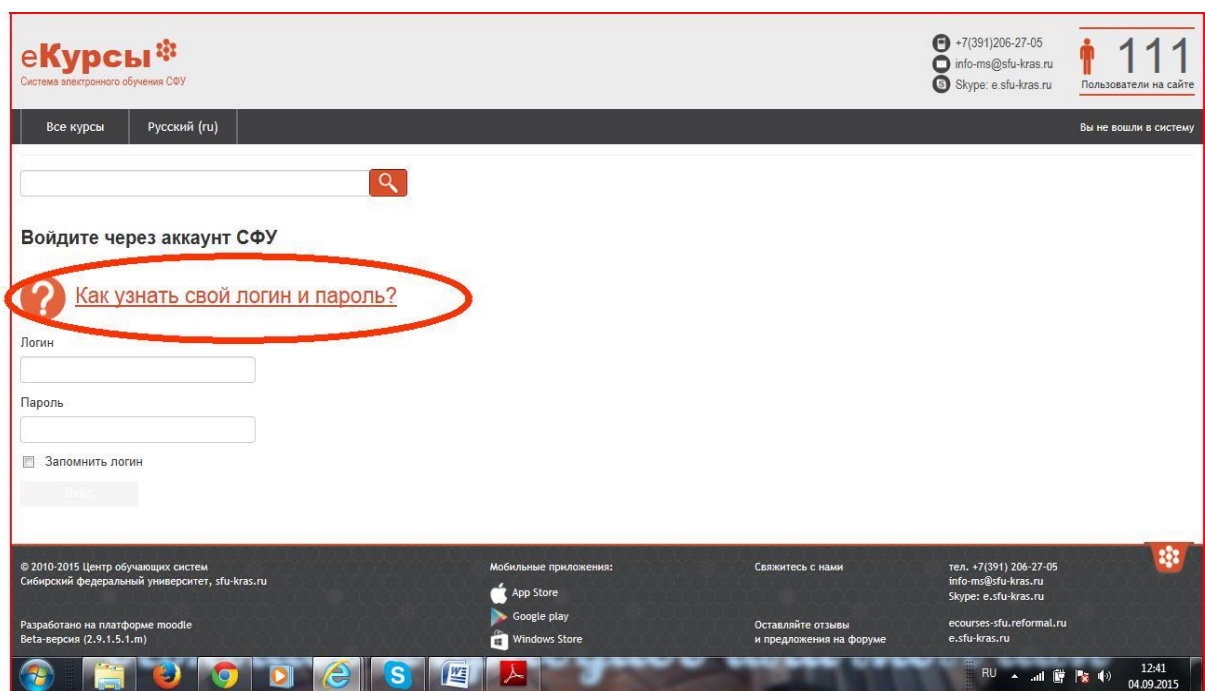


Рис. 4. Определение пароля и логина