

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Кафедра физической культуры и здоровья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Изобразительное искусство

Квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

по заочной форме обучения

Красноярск, 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Ситничуком С.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 11 от «06» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) факультета начальных классов

Протокол № от « » мая 2020г.

Председатель НМСС



1 Рудя Н.В.

1. Пояснительная записка

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ № 946 от 7 августа 2014 г.); и другими локальными актами, регламентирующими порядок осуществления образовательной деятельности в КГПУ им. В.П. Астафьева. Дисциплина относится к базовой части учебного плана образовательной программы.

1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется в 1 и 2 семестрах. Форма контроля – зачет.

1.3. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

Целью освоения дисциплины является освоение теоретических знаний для формирования осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, развития и поддержания работоспособности, ведения здорового образа жизни.

1.4. Основные разделы содержания

Модуль 1. Организация физического воспитания в вузе

1.1. Основы организации физического воспитания в вузе

1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.3. Профилактика вредных привычек

1.4. Виды зависимостей. Пьянство, курение, наркомания как социальные и экономические проблемы общества. Интернет-зависимость. Последствия для

организма и социальной успешности

1.5. История Красноярского спорта

Модуль 2. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента

2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента

2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

2.3. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом

2.4. Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности

1.5. Планируемые результаты обучения.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию.

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Обучающийся должен укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	ОК-8
	Уметь составлять программу собственного физического развития и подготовленности;	
	Владеть конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля.	
Обучающийся должен обладать способностью к самоорганизации и	Знать базы данных информационной среды в сфере физической культуры.	ОК-6
	Уметь извлекать, сортировать и	

самообразованию	дифференцировать информацию в соответствии с поставленной задачей	
	Владеть информационными технологиями для получения необходимых знаний	

1.6. Контроль результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме зачета, на котором оценивается работа, выполняемая в течение двух семестров.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств». Итоговая форма контроля – зачет.

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (учебно-практические занятия – зачетная система), личностно-ориентированное обучение, интерактивные технологии (дискуссия), экскурсии.

1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (учебно-практические занятия – зачетная система), личностно-ориентированное обучение, интерактивные технологии (дискуссия), экскурсии.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы

Дошкольное образование

Общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		Всего	лекций	семинаров	лабор-х работ		
Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	4	2	2				Защита реферата
Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов	4	2	2				Защита проекта в группах
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	4	2	2				Участие в дискурс-лекции
Тема 4. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества	10					10	Защита реферата
Тема 5. Физическая культура как ценность личности	8					8	Защита проекта в группах
Тема 6. Аксиологические основы здорового	8					8	Участие в дискурс-лекции

образа жизни							
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	8					8	Защита реферата
Тема 8. Принципы, средства и методы физического воспитания	8					8	Защита проекта в группах
Тема 9. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических вузов	8					8	Участие в дискурс-лекции
Тема 10. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания	8					8	Защита проекта в группах
Тема 11. Формирование ценностного отношения и Готовности студентов к физическому самовоспитанию	8					8	Участие в дискурс-лекции
ИТОГО	72						
Форма итогового контроля по уч. плану							Зачет

2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

Дисциплина содержит ряд лекций, систематизирующих и углубляющих знания по основам теории и методики физического воспитания, необходимые при изучении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освещены вопросы методики разностороннего физического развития, спортивного совершенствования, психофизической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. В качестве контроля усвоения материала в завершении каждой лекции проводится опрос студентов.

Лекция 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Содержание:

- 1.1. Правовое регулирование в области физической культуры и спорта
- 1.2. Законодательство о физической культуре и спорте
- 1.3. Принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта
- 1.4. Система нормативных актов о физической культуре и спорте

Вопросы для фронтального опроса:

Вопрос 1. В чем заключается правовое регулирование в области физической культуры и спорта?

Вопрос 2. Опираясь на законодательство о физической культуре и спорте, раскройте его цели, задачи, виды нормативных актов.

Вопрос 3. Назовите принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта.

Вопрос 5. Какие нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта можно отнести к актам специальной компетенции?

Лекция 2. ЦЕННОСТНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Содержание:

2.1. Физическая культура и её роль в общекультурной подготовке студентов

2.2. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное образование», «спорт»

2.3. Компоненты профессиональной физической культуры личности

Вопросы для фронтального опроса:

Вопрос 1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт».

Вопрос 2. Что включает в себя процесс физического воспитания?

Вопрос 3. Назовите основные средства физического воспитания и развития студентов.

Вопрос 4. Раскройте основные задачи физической культуры.

Вопрос 6. Какие компоненты могут быть выделены в структуре профессиональной физической культуры личности?

Лекция 3. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Содержание:

3.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

3.2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма

3.3. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека

3.4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности

3.5. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

3.6. Биологические ритмы и работоспособность

Вопросы для фронтального опроса:

Вопрос 1. Раскройте социально-биологические основы физической культуры.

Вопрос 2. Какие анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма вы знаете?

Вопрос 3. В чем заключаются особенности опорно-двигательной системы организма человека?

Вопрос 4. В чем заключаются особенности мышечной системы организма человека?

Вопрос 5. Назовите факторы окружающей среды, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека.

Вопрос 6. Раскройте взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Вопрос 7. В чем заключается процесс утомления при физической и умственной работе?

Вопрос 8. Раскройте фазы и средства процесса восстановления в организме человека.

Вопрос 9. Расскажите о биологических ритмах и их влиянии на работоспособность человека.

Помимо аудиторных занятий, дисциплина предусматривает самостоятельное изучение студентами следующих разделов и тем:

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО ЦЕННОСТНЫЕ ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА

1.1. Физическая культура и спорт как фактор социализации личности

1.2. Спорт как средство воспитания личностных качеств

1.3. Характеристика понятия «спорт». Роль спорта в системе физического воспитания

1.4. Физическая подготовка спортсмена

Тема 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЦЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

2.1. Физическая культура и развитие личности

2.2. Ценности физической культуры

2.3. Компоненты мотивационно-ценностного отношения к физической культуре

Тема 3. АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

3.1. Здоровый образ жизни. Виды здоровья

3.2. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

3.3. Рациональное питание как составляющая здорового образа жизни

3.4. Закаливание как мощное оздоровительное средство

3.5. Роль физических упражнений в поддержании здоровья человека

3.6. Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни человека

Тема 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

4.1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки

4.2. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки

4.3. Профессиональная направленность физического воспитания будущего учителя

Тема 5. ПРИНЦИПЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

5.1. Методические принципы физического воспитания

5.2. Средства физического воспитания

5.3. Методы физического воспитания

5.4. Основы и этапы обучения движениям

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

6.1. Особенности профессии учителя

6.2. Профессиональная направленность подготовки учителя как социально-педагогическая категория

6.3. Роль профессиональной направленности физического воспитания будущего учителя

Тема 7. ЦЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

7.1. Развитие физических качеств организма

7.2. Общая физическая подготовка

7.3. Специальная физическая подготовка

7.4. Спортивная подготовка, спортивная тренировка

Тема 8. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ И ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОВОСПИТАНИЮ

8.1. Воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

8.2. Виды готовности студентов к физическому самовоспитанию

8.3. Особенности физического самовоспитания студентов

Требования по написанию рефератов

Реферат выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297). Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм; интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем реферата должен составлять 20-25 страниц (без приложений).

Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации.

Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в заголовках не ставятся.

Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте, причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в реферате, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания реферата.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в реферате вопросы теории следует увязывать с практикой.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания. При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

Рекомендации по подготовке к итоговому контролю (промежуточной аттестации) по дисциплине

Итоговый контроль в форме зачета проводится для студентов, которые получили менее 90 баллов по дисциплине. Рабочая программа содержит в себе примерные вопросы к зачету, которые студент получит во время прохождения итогового контроля.

Помимо общетеоретических вопросов, студент получает практические задания, которые позволяют проследить уровень сформированности компетенций. Данные задания студент получает адресно за неделю до проведения аттестации.

При подготовке к зачету необходимо тщательно ознакомиться с конспектами лекций, изучить дополнительную литературу по темам курса.

3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

3.1 Технологическая карта рейтинга дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования Название программы/профиля	Количество зачетных единиц	
Физическая культура и спорт	Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы Изобразительное искусство	2	
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: Естественная картина мира, социология, политология, история			
Последующие: элективная дисциплина по общей физической подготовке, элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм, элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, социология, философия			
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Защита реферата	20	30
	Защита проекта в группах	20	30
	Участие в дискуссионных лекциях	20	40
Итого		60	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max

	Анализ монографий и учебников	0	30
Итого		0	30
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех разделов, без учета дополнительного раздела)		min	max
		60	100

Соответствие рейтинговых баллов оценке

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-60	Не зачтено
61-100	Зачтено

3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра-разработчик
Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол №11 от 06.05.2020 г.
Заведующая кафедрой Н.А.
Попованова

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол № от 20.05.2020 г.
Председатель НМСС (Н)



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Изобразительное искусство

по заочной форме обучения

Квалификация (степень) выпускника:

БАКАЛАВР

Составители: доцент Попованова Н.А., доцент Ситничук С.С.

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Физическая культура и спорт» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как базовой ценности человека.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом № 91 Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. ;

- образовательной программы Дошкольное образование, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование;

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего

образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

дисциплины:

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию;

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			№	Форма
ОК-8	Психология и педагогика детства. Общекультурные основы профессиональной деятельности. Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Государственная итоговая аттестация. Подготовка к защите и защита ВКР.	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
		текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискурсе-лекции
		промежуточная аттестация	4	Зачет
ОК-6	Общекультурные основы профессиональной деятельности. Иностранный язык. Информационная культура и технологии в образовании. Русский язык и культура речи. Экономика образования. Физическая культура и спорт. Педагогика. Модуль «Научные основы учебно-	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
		текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискурсе-лекции

<p>профессиональной деятельности». Введение в педагогическую деятельность. Основы эффективной коммуникации. Командообразование и тайм-менеджмент. Здоровьесберегающие технологии в ОО. Зарубежная педагогика детства. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.</p>	<p>промежуточная аттестация</p>	<p>4</p>	<p>Зачет</p>
--	---------------------------------	----------	--------------

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: экзамен.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство зачет.

Критерии оценивания по оценочному средству 4 – зачет

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 балла)* удовлетворительно /зачтено
ОК-8	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-6	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции (дополнительные баллы).

4.2 Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – Защита реферата

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	4
2	соответствие целям и задачам дисциплины	4
3	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	4
4	логичность и последовательность в изложении материала	2
5	способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	3
6	умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
7	обоснованность выводов	5
8	наличие авторской аннотации к реферату	2
9	правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	2
10	соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	2
	Максимальный балл	30

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - Защита проекта в группах

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	соответствие содержания заявленной теме	2
2	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	3
3	логичность и последовательность в изложении материала	3
4	обоснованность выводов	5
5	правильность оформления	3
6	ясная логика изложения, грамотность речи	6
7	личный вклад в проект	8
8	Максимальный балл	30

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – Участие в дискурс-лекции

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	Студент участвует в дискуссии на лекции	20
2	Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры	20
	Максимальный балл	40

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Физическая культура и обеспечение здоровья.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Участие студентов в Олимпийском движении.
10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
11. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно

- важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
 15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
 16. Основы методики самомассажа.
 17. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
 18. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
 19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
 20. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
 21. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
 22. Методы самооценки физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
 23. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Вопросы и задания к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов
2. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему
4. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы)

5. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни
6. Критерии эффективности здорового образа жизни
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
8. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом
9. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий
10. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
11. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости
12. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
13. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии

3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
"6" мая 2020г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю:



Попованова Н.А.

Заведующий кафедрой

Одобрено НМСС(Н)
мая 2020 г., протокол №

4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

для обучающихся основной образовательной программы

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Дошкольное образование

По заочной форме обучения

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
	Основная литература		
1	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2007. - 400 с.	Научная библиотека	8
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : учебник для студентов высшего профессионального образования / ред. Ю. М. Макаров ; сост.: Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Ю. М. Макаров. - М. : Издательский центр "Академия", 2013. - 272 с.	Научная библиотека	10
3	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. –	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ

	Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: http://elib.kspu.ru/document/32151 .		
4	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
5	Антипов, Александр Викторович. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] : научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков . - М. : Советский спорт, 2008. - 152 с. : ил.	Научная библиотека	5
6	Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст] : учебное пособие / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	10
	Дополнительная литература		
7	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.	Научная библиотека	6
8	Голощاپов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощاپов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011. - 320 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	10
9	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст] : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 528 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	5

10	Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.	Научная библиотека	17
11	Гомельский, Александр Яковлевич. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] : научно-популярная литература / А. Я. Гомельский. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 352 с. : ил.	Научная библиотека	9
12	Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
13	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 104 с. – Режим доступа : http://elib.kspu.ru/document/5561 .– ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
14	Физическое воспитание студентов : учебное пособие [Электронный ресурс] / сост. В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – 64 с. – Режим доступа : http://elib.kspu.ru/document/5560 . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
15	Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся	ЭБС «Университетская библиотека	Индивидуальный

	хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4 года обучения : учебное пособие / Ю.И. Сиренко ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2006. - 131 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274893	онлайн»	неограниченный доступ
16	Райков, В. К. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 180 с. – Режим доступа: http://elib.kspu.ru/document/15867 . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»,	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
17	Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения	http://elib.kspu.ru/document/15876	Индивидуальный неограниченный доступ
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
18	Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись] : обзорная лекция. – URL: http://elib.kspu.ru/document/10445	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
19	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	http://elib.kspu.ru/document/15245	Индивидуальный неограниченный доступ

Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
20	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
21	Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	свободный
22	East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ
23	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	https://icdlib.nspu.ru/	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки _____



/ Шулипина С.В. / 19.10.2018

3.2 Карта материально-технической базы дисциплины

«Физическая культура и спорт»

для обучающихся основной образовательной программы
44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Дошкольное образование
По заочной форме обучения

Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 1-10	Компьютер-13шт., проектор-1шт., интерактивная доска-1шт., доска учебная -1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-08	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска- 1шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-11 Информационно- методический ресурсный центр (для проведения занятий и индивидуальной работы)	Компьютер-5 шт., принтер-2шт., МФУ-2шт., учебно-методическая литература. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017