

**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*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по общей физической подготовке**

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

Квалификация (степень) выпускника  
**БАКАЛАВР**

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Кишиневским Е.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья  
протокол № 11 от «6» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



---

Н.А. Попованова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей  
кафедры экономики и менеджмента

Протокол №5 от «14» мая 2020г.

Заведующий кафедрой



О.Н. Владимирова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления  
подготовки) институтом психолого-педагогического образования  
протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС (Н)

Т.А. Шкерина



Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Кишиневским Е.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) институтом психолого-педагогического образования

протокол № 5 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСС (Н)

Т.А. Шкерина



## Пояснительная записка

1. Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерством науки и образования Российской Федерации 15 марта 2018 г. № 50362 и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н.

Данная дисциплина «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» включена в список дисциплин обязательной части Б1.ОД.03.06 в I - V семестрах (1-3 курс) учебного плана по очной форме обучения.

2. Трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 часов общего объема времени. Форма промежуточной аттестации - зачет во II, IV, V семестрах.

3. Цель освоения дисциплины: содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий».

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>Знает</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения
	<b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и	

социальной и профессиональной деятельности	внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Владеет</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать его и соблюдать нормы здорового образа жизни	
Развитие умений использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>Знает</b> психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации и обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
	<b>Умеет</b> применять психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	
	<b>Владеет</b> психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями	
Формирование способности организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся	<b>Знает</b> содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной проектной деятельности	ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.
	<b>Умеет</b> формулировать проблемную тематику учебного проекта совместно с обучающимися	
	<b>Владеет</b> навыками планирования и осуществления руководства действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебнопроектной деятельности, в том числе в онлайн среде	

5. В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная работа, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности обучающихся, их сочетание и др.

6. Перечень образовательных технологий: современное традиционное обучение, педагогика сотрудничества.

# 1. Организационно-методические документы

## 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

(общая трудоёмкость дисциплины 0 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практич.	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	64	64			64				
<i>Тема 1. Двигательные действия при выполнении низкого старта</i> Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе. Воспитание скоростно-силовых способностей. Развитие быстроты. Совершенствование бега с разной частотой шага. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м.	20	20			20				
<i>Тема 2. Двигательные действия при выполнении высокого старта</i> Обучение технике высокого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Развитие выносливости. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции (2000 м).	20	20			20				
<i>Тема 3. Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции</i> Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места. Совершенствование техники бега на различных отрезках. Бег по дистанции (2000 м). Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по дистанции.	24	24			24				

Совершенствование техники бега в переменном темпе.									
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Акробатика.</b>	96	96			96				
<i>Тема 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами.</i> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими палками, обручем, скакалкой, гимнастической скамейкой.	48	48			48				
<i>Тема 5. Акробатические элементы.</i> Обучение и совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия, положения «лодочки» на животе в вольных упражнениях, «лодочка» на спине в вольных упражнениях, переката вперед и назад в группировке, шпагата, моста, акробатических поворотов, перекатов на груди.	48	48			48				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	52	52			52				
<i>Тема 6. Введение</i> Техника безопасности в процессе лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники стойки лыжника. Прохождение дистанции. Общеразвивающие упражнения на лыжах.	13	13			13				
<i>Тема 7. Техника классических ходов</i> Обучение и совершенствование техники классических ходов (одновременные ходы). Обучение и совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы). Прохождение дистанции.	13	13			13				
<i>Тема 8. Двигательные действия при выполнении подъема и спуска</i> Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование	13	13			13				



техники спусков. Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения.									
<i>Тема 9. Техника коньковых ходов</i> Обучение и совершенствование техники коньковых ходов (полуконькового хода, хода коньком в два шага, хода коньком в одновременный шаг, попеременного хода коньком). Обучение технике поворота. Совершенствование техники поворота.	13	13			13				
<b>Раздел 4. Фитнесс-аэробика. Скакалка.</b>	116	116			116				
<i>Тема 10. Базовые шаги фитнес-аэробики.</i> Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (March, Out, Out-in, V-Step, A-Step, Mambo, Basic-step, Step Touch, Double Step Touch, Knee Up, Double Knee Up). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные- Kick, Double Kick, Lift side, Double Lift side, Curl, Double Curl). Обучение составлению комбинации из базовых шагов.	58	58			58				
<i>Тема 11. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</i> Обучение и совершенствование техники работы рук и ног в процессе прыжков на скакалке. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с разным положением рук и ног. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с шаговой работой ног, прямой-обратной работы рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прямых двойных прыжков. Обучение и совершенствование техники выполнения обратных двойных прыжков.	58	58			58				
Форма промежуточной аттестации по учебному плану — ЗАЧЕТ во II, IV, V семестрах									
<b>ИТОГО</b>	328	328			328				

## 1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

### Раздел 1. Легкая атлетика

#### *Тема 1. Двигательные действия при выполнении низкого старта*

Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе. Воспитание скоростно-силовых способностей. Совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование стартового разгона. Совершенствование техники движения рук в беге. Совершенствование бега с разной частотой шага. 2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м. Совершенствование бега с низкого старта 20-25 м (40-50 м) с переходом на бег по инерции. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.

#### *Тема 2. Двигательные действия при выполнении высокого старта*

Обучение технике высокого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, специальных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции (2000 м).

#### *Тема 3. Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции*

Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места. Совершенствование техники бега на различных отрезках. Бег по дистанции (2000 м). Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега в переменном темпе. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Обучение технике финиширования. Совершенствование техники финиширования.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Акробатика.**

### *Тема 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами .*

Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими палками. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с обручем. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической скамейкой. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений в кругу. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с фитболами.

### *Тема 5. Акробатические элементы.*

Обучение и совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях. Обучение и совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях. Обучение и совершенствование техники выполнения положения «лодочки» на животе в вольных упражнениях. Обучение и совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольных упражнениях. Обучение и совершенствование техники выполнения переката вперед и назад в группировке. Обучение и совершенствование техники выполнения шпагата. Обучение и совершенствование техники выполнения моста. Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических поворотов.

## **Раздел 3. Лыжная подготовка**

### *Тема 6. Введение*

Техника безопасности в процессе лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники стойки лыжника. Прохождение дистанции. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

### *Тема 7. Техника классических ходов*

Обучение технике классических ходов (попеременные ходы). Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы).

Прохождение дистанции. Обучение технике классических ходов (одновременных ходов). Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов).

*Тема 8. Двигательные действия при выполнении подъема и спуска*

Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование техники спусков. Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения.

*Тема 9. Техника коньковых ходов*

Обучение технике коньковых ходов. Совершенствование техники коньковых ходов. Обучение и совершенствование техники полуконькового хода. Обучение и совершенствование техники хода коньком в два шага. Обучение и совершенствование техники хода коньком в одновременный шаг. Обучение и совершенствование техники попеременного хода коньком. Обучение технике поворота. Совершенствование техники поворота.

**Раздел 4. Фитнес-аэробика. Скакалка.**

*Тема 10. Базовые шаги фитнес-аэробики.*

Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (March, Out, Out-in). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (V-Step, A-Step, Mambo, Basic-step). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (Step Touch, Double Step Touch, Knee Up, Double Knee Up). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные-Step Touch, Double Step Touch). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные- Kick, Double Kick). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные- Lift side, Double Lift side). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные- Curl, Double Curl). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов

(билатеральные- Open Step, Toe Touch). Обучение составлению комбинации из базовых шагов.

*Тема 11. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.*

Обучение и совершенствование техники работы рук в процессе прыжков на скакалке. Обучение и совершенствование техники работы ног в процессе прыжков на скакалке. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с разным положением рук и ног. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с исходным положением ног вместе, прямая-обратная работа рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с исходным положением ног-одна впереди другой (смена положения ног), прямая-обратная работа рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с исходным положением ног на ширине плеч (скрест ногами), прямой-обратной работы рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с шаговой работой ног, прямой-обратной работы рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прямых двойных прыжков. Обучение и совершенствование техники выполнения обратных двойных прыжков.

### 1.3 Методические рекомендации по освоению дисциплины

При изучении «Элективной дисциплины по общей физической подготовке» используются практические учебные занятия по различным разделам дисциплины.

При подготовке к зачету по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в университете;
- выполнять рекомендации преподавателя;
- знать и выполнять дозируемые виды двигательной активности: ходьба, скандинавская ходьба, бег, ходьба на лыжах, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе.

#### Виды физической нагрузки

№ п/п	Вид нагрузки	Назначение нагрузки
1.	Тренировочные нагрузки	1. Достижение определенного уровня физической подготовленности, поддержание этого уровня возможно длительное время. 2. Вывод организма занимающегося на уровень пика спортивной формы для участия в соревнованиях.
2.	Соревновательные нагрузки	1. Максимальные по величине (объему и интенсивности) усилия для достижения победы или установления рекорда. 2. Максимальные для конкретно каждого человека усилия в соответствии с предварительной подготовкой.
3.	Оздоровительные нагрузки	1. Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям. 2. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психо-физиологического комфорта.
4.	Рекреационные нагрузки	Восстановление снижающейся работоспособности
5.	Восстановительные и реабилитационные нагрузки	1. Восстановление постоянства внутренней среды организма. 2. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха). 3. Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней.

#### Интенсивность нагрузки

№ п/п	Градация нагрузки	Критерии интенсивности: ЧСС (уд./мин.), длительность работы
1.	Малой интенсивности	ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)
2.	Умеренной интенсивности	ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более
3.	Средней интенсивности	ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.
4.	Выше средней интенсивности	ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.
5.	Большой интенсивности	ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.
6.	Субмаксимальной интенсивности	ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин.
7	Максимальной интенсивности	ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.

### Направленность нагрузки

№ п/п	Направленность нагрузки	Результат
1.	На развитие двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	Повышение уровня показателей развития физических качеств
2.	На укрепление определенных групп мышц	Повышение локальных способностей этих групп мышц (сила, быстрота, выносливость, гибкость, рельефность и т.д.)
3.	На развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной)	Повышение уровня функционирования систем и организма в целом
4.	На общую физическую подготовленность	Повышение общего уровня работоспособности организма
5.	На специальную физическую подготовленность	Повышение уровня развития специальных качеств (скоростной или силовой выносливости, взрывной быстроты и т.д.)

### Дозирование нагрузки

№ п/п	Критерии дозирования	Общая характеристика выполняемых упражнений
1.	Время выполнения упражнения	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Игры подвижные и спортивные 3. Туристические упражнения (переходы, восхождения и т. д.)
2.	Расстояние, преодолеваемое	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на

	занимающимся (см, м, км)	велосипеде, плавание и т.д.) 2. Туристические переходы (маршруты, переходы)
3.	Количество упражнений, выполняемых: за единицу времени, максимальное количество раз	1. Общеразвивающие упражнения 2. Специально-направленные упражнения

Аэробика - это эмоционально проводимая под музыку гимнастика, направленная на общее оздоровление и корректировку фигуры; дает значительную нагрузку на мышцы ног и сердечно сосудистую систему. Но она противопоказана для людей полных и страдающих варикозным расширением вен.

Калланетик - это гимнастика с использованием изометрических, статических напряжений мышц. Формирует она балетную, вытянутую фигуру с очень плавными линиями тела и удлиненными мышцами.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены (унилатеральные) и со сменой лидирующей ноги (билатеральные), комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Спет - аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

Скакалка: освоение прямой и обратной техники работы со скакалкой; смена работы рук и ног при освоении техники; выполнение простых комбинаций из базовых упражнений; развитие координационных способностей, общей и специальной выносливости.



## 2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

<b>ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ</b>		
Форма работы	Количество баллов (5%)	
	min	max
Функциональная подготовленность	3	5
<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Сдача нормативов по легкой атлетике	8	15
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Акробатика.</b>			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике	8	15
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Сдача нормативов по лыжной подготовке	13	15
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 4. Фитнесс-аэробика. Скакалка.</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке	13	25
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>25</b>
<b>ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
	Форма работы	Количество баллов (25%)	
		min	max
	Зачет	15	25
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>

**Дополнительный раздел**

Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	Max
Иные виды деятельности		20	38
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		60	100

**Соответствие рейтинговых баллов оценке**

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-59	Не зачтено
60-100	Зачтено

**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 «б» мая 2020 г.  
Заведующий кафедрой  
Н.А. Попованова



---

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
института психолого-педагогического  
образования  
протокол № 8 от «20» мая 2020 г.  
Председатель НМСС (Н)  
Т. А. АвдееваШкерина



## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

### **«Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**

Направление подготовки:  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы  
Экономическое образование

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

Составители: доцент Попованова Н.А., старший преподаватель Кишиневский  
Е.А

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный **фонд оценочных средств по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»** соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) и «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Экономическое образование, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и 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» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств **рекомендуется к использованию** в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.



Директор MAOU CШ №145

25 мая 2020 г.

Россия, г. Красноярск,  
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А  
228-07-71  
sch145@mail.ru

Е.И. Макаренко

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» 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 (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством науки и образования Российской Федерации от 15 марта 2018 г. № 50362.

- образовательной программы Экономическое 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:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.

### **2.2. Оценочные средства**

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
УК-7	Модуль 3 "Здоровьесберегающий". Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт: Элективная дисциплина с по общей физической подготовке/Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов). Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.	текущий контроль успеваемости	1	Функциональная подготовленность
			2	Сдача нормативов по легкой атлетике
			3	Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике
			4	Сдача нормативов

				по лыжной подготовке
			5	Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке
		промежуточная аттестация	6	Зачет
ОПК-6	Модуль 3 "Здоровьесберегающий". Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт Элективная дисциплина с по общей физической подготовке/Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов). Основы ЗОЖ и гигиена. Анатомия и возрастная физиология. Безопасность жизнедеятельности. Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования". Психологические особенности детей с ОВЗ. Современные технологии инклюзивного образования. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ. Психологические основы педагогической деятельности. Дисциплины методической подготовки ориентированные на достижение результатов обучения. Методика обучения и воспитания (экономическое образование). Технологии современного образования (экономическое образование). Школьный практикум по экономическому образованию. Модуль 11 "Предметно-практический". Проектная деятельность и проектное управление в сфере образования. Управление персоналом в образовании. Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности". Модуль 7 "Педагогическая интернатура". Модуль 9 "Предметно-методический". Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика. Производственная практика: педагогическая практика интерна. Междисциплинарный практикум. Педагогическая практика. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена. Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.	текущий контроль успеваемости	1	Функциональная подготовленность
			2	Сдача нормативов по легкой атлетике
			3	Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике
			4	Сдача нормативов по лыжной подготовке
			5	Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке
		промежуточная аттестация	6	Зачет
ПК-1	Модуль 1 "Мировоззренческий".	текущий	1	Функциональная

<p>Культурология. Естественнонаучная картина мира. Модуль 2 "Коммуникативный. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационно-коммуникационные технологии в образовании и социальной сфере. Педагогическая риторика. Модуль 3 "Здоровьесберегающий". Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт Элективная дисциплина с по общей физической подготовке/Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов). Основы ЗОЖ и гигиена. Анатомия и возрастная физиология. Безопасность жизнедеятельности. Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования". Современные технологии инклюзивного образования. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ. Основы математической обработки информации. Основы учебно-исследовательской работы (профильное исследование). Теория обучения и воспитания. Проектирование урока по требованиям ФГОС. Дисциплины предметной подготовки ориентированные на достижение результатов обучения. Основы предметно-профильной подготовки. Макроэкономика. Микроэкономика. Институциональная экономика. Социально-экономическая статистика. История экономики. Проектирование и разработка учебно-методических документов. Дисциплины методической подготовки ориентированные на достижение результатов обучения. Методика обучения и воспитания (экономическое образование). Школьный практикум по экономическому образованию. Модуль 10 "Предметно-теоретический". Деньги, кредит, банки. Основы учета. Государственные финансы. Экономика фирмы. Менеджмент. Маркетинг. Бизнес-планирование. Налоги и налоговое планирование Государственно-частное партнерство в сфере образования. Адаптационный тренинг. Модуль 11 "Предметно-практический". Проектная деятельность и проектное</p>	контроль успеваемости	2	подготовленность Сдача нормативов по легкой атлетике
		3	Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике
		4	Сдача нормативов по лыжной подготовке
		5	Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке
	промежуточная аттестация	6	Зачет



<p>управление в сфере образования. Управление персоналом в образовании Основы личной финансовой грамотности. Модуль 5 "Учебно-исследовательский".</p> <p>Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности".</p> <p>Модуль 7 "Педагогическая интернатура".</p> <p>Модуль 8 "Основы вожатской деятельности".</p> <p>Модуль 9 "Предметно-методический".</p> <p>Учебная практика: ознакомительная практика. Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)</p> <p>Производственная практика: преддипломная практика Учебная практика: введение в профессию.</p> <p>Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика.</p> <p>Производственная практика: педагогическая практика интерна. Учебная практика: общественно-педагогическая практика.</p> <p>Производственная практика: вожатская практика. Междисциплинарный практикум. Педагогическая практика. Учебная практика. Предметно-содержательная. Предметно-ориентированная. Предметно-практическая.</p> <p>Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена. Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.</p>	
---	--

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: зачет

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство — зачет.

Критерии оценивания по оценочному средству 6 – 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
УК-7	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы

	воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-6	Обучающийся на высоком уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Обучающийся на среднем уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания
ПК-1	Обучающийся на высоком уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на среднем уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают следующие виды работ: функциональная подготовленность; сдача нормативов по легкой атлетике; сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике; сдача нормативов по лыжной подготовке; сдача нормативов по лыжной подготовке; сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке.

##### 4.2 Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 — **функциональная подготовленность.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
---------------------	-------------------------------------

Определение массы тела (кг)	0,5
Определение длины тела (см)	0,5
Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)	1
Определение артериального давления (АД)	0,5
Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)	0,5
Определение динамометрии кистей	1
Определение времени восстановления после физической нагрузки (проба Мартине – 20 приседаний за 30 с)	1
Максимальный балл	5

#### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – сдача текущих нормативов по легкой атлетике

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Бег 100 м	5
Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	5
Прыжки в длину с места	5
Максимальный балл	15

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	5
Прыжки через скакалку (за 1 мин.).	5
Максимальный балл	15

#### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – сдача нормативов по лыжной подготовке

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Прохождение дистанции классическим ходом 2 км (девушки), 3 км (юноши)	15
Максимальный балл	15

#### 4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение комбинации из базовых шагов(унилатеральные)	5
Выполнение комбинации из базовых шагов (билатеральные)	5
Выполнение прыжков (ноги вместе; одна впереди другой; врозь-скрест, попеременный скрест руками, прямые)	5
Выполнение прыжков (ноги вместе; одна впереди другой; врозь-скрест, попеременный скрест руками, обратные)	5
Выполнение прыжков (два оборота скакалки в прыжке, прямые, обратные)	5
Максимальный балл	25

#### 4.2.6. Критерии оценивания по дополнительному разделу

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Судейство соревнований различного уровня	2
Написание рефератов на заданную тему	2
Разработка и защита презентаций по физической культуре (фотоотчет)	3
Проведение развлечений и праздников в ДООУ	4
Участие в конференциях. Совместная статья с преподавателем	5
Выход на Красноярские «Столбы» (фотоотчет)	5
Оформление стенда «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)	3
Мастер – классы по проведению учебных занятий (фотоотчет)	3
Выпуск учебных фильмов по физической культуре	3
Посещение спортивных соревнований (фотоотчет)	3
Ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение года	5
Максимальный балл	38

## 5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 5.1. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»

1. Основные виды легкой атлетики.
2. Развитие быстроты и выносливости на занятиях легкой атлетикой.
3. Основы техники передвижения классическим ходом на лыжах.

4. Техника попеременных ходов на лыжах. Техника спусков и подъемов на лыжах.
5. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости.
6. Перечислите разновидности шпагатов и мостов. Контроль пульса на тренировочном занятии.
7. Режим тренировок (к-во раз в неделю, продолжительность по времени), оказывающий позитивный эффект на организм занимающегося. Какая структура самостоятельных спортивных тренировочных занятий.
8. Дайте определение понятию «Общая физическая подготовка» (ОФП). Назовите задачи ОФП. ОФП в системе самостоятельных занятий.
9. Значение гимнастики в системе физического воспитания вуза. Какие методы физического воспитания используются в гимнастике?
10. Какие физические качества развиваются при занятиях акробатикой. Какие акробатические упражнения Вы знаете?
11. Раскройте особенности техники прыжков в длину с места.
12. Расскажите, как самостоятельно подготовиться к бегу на длинные дистанции.
13. Перечислите существующие разновидности прыжков через длинную и короткую скакалку. Раскройте основные ошибки при выполнении прыжков через скакалку.
14. Назначение общеразвивающих упражнений. Какое воздействие они оказывают на организм человека.
15. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике? Назовите и охарактеризуйте упражнения, относящиеся к подгруппе статических.
16. Какие основные физические качества развиваются при использовании скакалки на занятиях.
17. Скакалка в структуре кругового занятия. Формы самостоятельных занятий на скакалке. Самоконтроль.

18. Методы развития быстроты и координации с использованием скакалки.

Классификация прыжков на скакалке.

19. Мышцы, участвующие в работе при выполнении прыжков со скакалкой.

Сколько калорий сжигается за час тренировок со скакалкой?

20. Перечислите и опишите базовые шаги.

21. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травм. Помощь, страховка, само страховка и их значение.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

### Раздел 1. Легкая атлетика

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

№	Наименование норматива	Пол	Критерий	Баллы
1	Прыжок в длину с места (м)	Муж.	2.50	5
			2.35	4,5
			2.20	4
			участие	3,5
		Жен.	1.90	5
			1.80	4,5
			1.70	4
			участие	3,5
2	Бег 100 м (сек)	Муж.	13.5	5
			13.9	4,5
			14.2	4
			участие	3,5
		Жен.	16.5	5
			17.0	4,5
			17.9	4
			участие	3,5
3	Бег 3000 м (сек)	Муж.	12.30	5
			13.00	4,5
			13.20	4
			участие	3,5
4	Бег 2000 м (сек)	Жен.	10.30	5
			11.00	4,5

			11.40	4
			участие	3,5

## Раздел 2. Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

№	Наименование норматива	Пол	Критерий	Баллы
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Муж.	50	5
			40	4,5
			30	4
			участие	3,5
		Жен.	40	5
			30	4,5
			20	4
			участие	3,5
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	Муж.	50	5
			40	4,5
			35	4
			участие	3,5
		Жен.	45	5
			40	4,5
			35	4
			участие	3,5
3	Прыжки через скакалку (за 1 мин.).	Муж.	160	5
			145	4,5
			130	4
			участие	3,5
		Жен.	150	5
			135	4,5
			120	4
			участие	3,5

## Раздел 3. Лыжная подготовка

Задание: пробежать дистанцию классическим ходом согласно нормативу.

№	Наименование норматива	Критерии	Баллы
---	------------------------	----------	-------

1	Прохождение дистанции 3 км Девушки	Без учёта времени	10
		19.30	13
		18.30	15
2	Прохождение дистанции 5 км. Юноши	Без учёта времени	10
		33.30	13
		30.30	15

#### Раздел 4. Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

№	Наименование норматива	Критерии	Баллы
1	Выполнение комбинации из базовых шагов(унилатеральные)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
		Без ошибок	5
2	Выполнение комбинации из базовых шагов (билатеральные)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
		Без ошибок	5
3	Выполнение прыжков (ноги вместе; одна впереди другой; врозь-скрест, попеременный скрест руками, прямые)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
		Без ошибок	5
4	Выполнение прыжков (ноги вместе; одна впереди другой; врозь-скрест, попеременный скрест руками, обратные)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
		Без ошибок	5
5	Выполнение прыжков (два оборота скакалки в прыжке, прямые, обратные)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
		Без ошибок	5



## 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)  
20 мая 2020 г., протокол №8



Председатель

Т.А. Шкерина

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. 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.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
"12" мая 2021г., протокол № 10

Внесенные изменения утверждаю:



Попованова Н.А.

Заведующий кафедрой

Одобрено НМСС(Н)  
21 мая 2021г., протокол №5



Председатель

Шкерина Т.В.

### 3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

#### 3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 23.12.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. –	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

	Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> (дата обращения: 13.05.2021). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.		
3.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: 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. – Текст непосредственный.	Научная библиотека	10
4.	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. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a> .	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
5.	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
6.	Физическая культура и спорт : учебное пособие / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный

	"Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева" ; [сост.: В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская, Н. А. Попованова].- Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. - 185, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/53703">http://elib.kspu.ru/document/53703</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации .		доступ
7.	Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза : учебное пособие / Л. А. Бартновская [и др.] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. - 117, [1] с. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/53702">http://elib.kspu.ru/document/53702</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
8.	Попованова, Н. А. Лыжная подготовка в системе физического воспитания обучающихся вуза : [ Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская ; М-во просвещения Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 174, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60091">http://elib.kspu.ru/document/60091</a> .	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
9.	Настольный теннис в системе физического воспитания обучающихся вуза : учебно-методическое пособие / М-во просвещения Российской Федерации, Красноярский гос.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ

	пед. ун-т им. В. П. Астафьева ; [сост.: Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, А. Л. Кузнецов]. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021. - 78, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60829">http://elib.kspu.ru/document/60829</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации		
10.	Ситничук, Сергей Сергеевич. История становления и развития физкультурного образования : учебное пособие. Ч. 1 / С. С. Ситничук ; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 154, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60062">http://elib.kspu.ru/document/60062</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации	Научная библиотека	10
Дополнительная литература			
11.	Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с	Научная библиотека	21
12.	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
13.	Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для	Научная библиотека	17

	студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.		
14.	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 104 с.	Научная библиотека	84
15.	Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения / сост. К. С. Лавриченко ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – 18 с. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a> . – текст электронный	ЭБС КГПУ им. В. П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
16.	Элективная дисциплина по ОФП. <b>Метод круговой тренировки.</b>	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2951">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2951</a>	Запись пользователей на курс
17.	Элективный курс физическая культура	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=192">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=192</a>	Запись пользователей на курс
18.	Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Скипинг.</b>	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2613">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2613</a>	Запись пользователей на курс
19.	Элективная дисциплина по общей физической подготовке.	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2</a>	Запись

	<b>Скалолазание.</b>	750	пользователей на курс
20.	Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Техника скалолазания.</b>	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=307">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=307</a>	Запись пользователей на курс
21.	Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Альпинизм.</b>	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3753">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3753</a>	Запись пользователей на курс
22.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. <b>Лыжная подготовка</b> в системе физического воспитания обучающихся вуза <b>(для всех дисциплин)</b>	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4633">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4633</a>	Запись пользователей на курс
23.	Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Организация самостоятельной работы обучающихся по физической культуры</b>	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3978">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3978</a>	Запись пользователей на курс
24.	Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Самостоятельная работа обучающихся основной группы.</b>	<a href="https://e.kspu.ru/user/index.php?id=3979">https://e.kspu.ru/user/index.php?id=3979</a>	Запись пользователей на курс
25.	Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Практические задания для обучающихся основной группы.</b>	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3977">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3977</a>	Запись пользователей на курс



26.	Физическая культура и спорт. <b>Здоровый образ жизни и его составляющие.</b>	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=5042">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=5042</a>	Запись пользователей на курс
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>			
1.	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: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
2.	East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /

### 3.2 Карта материально-технической базы дисциплины

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, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3).  1-09. Зал общефизической подготовки	Скакалки - 30шт., фитболы -8шт., набивные мячи- 15шт., утяжелители - 15шт., турники, тренажеры 11шт., борцовский ковер - 1шт., гантели, штанга - 4шт., каремат -15шт., скамейка гимнастическая - 2шт., стенка гимнастическая -1шт., музыкальный центр - 1шт., боксерская груша, канат, гимнастический козел, шведская стенка-3шт.
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3).  1-11. Спортивный зал	Карематы-15 шт., музыкальный центр -1шт., фитболы -7шт., скакалки - 45шт., обручи -20шт., гимнастические палки -20шт., шведская стенка, степ-платформы -10шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100  (Корпус №3),  4-01 Информационно- методический ресурсный центр	Компьютер- 4шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660017, Красноярский край,	Компьютер-14шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017

г. Красноярск, ул.  
Карла Маркса, зд.  
100  
(Корпус №3),  
2-11 Методический  
кабинет