МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ "СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ"
Физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **А9 Физической культуры и здоровья**

Учебный план z44.03.04_Профессиональное обучение (з, 2025г).plx
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 6
самостоятельная работа 62,15
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0
часов на контроль 3,85

Виды контроля в семестрах:
зачеты 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**3 (2.1)**		Итого	
Недель	12			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	62,15	62,15	62,15	62,15
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Попованова Наталья Александровна;кпн, Доцент, Кравченко Вера Михайловна;Старший преподаватель, Зоммер Владимир Сергеевич _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 124)

составлена на основании учебного плана:

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

А9 Физической культуры и здоровья

Протокол от 07.05.2025 г. № 12

Зав. кафедрой кпн. доцент, Попованова Наталья Александровна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №___ от __ _____20__г.

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2025 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.05
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Школьный предмет Физическая культура
2.1.2	Здоровьесберегающий модуль
2.1.3	Основы медицинских знаний
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Знать:	
Уровень 1	Знать на продвинутом уровне научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.
Уровень 2	Знать на базовом уровне научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.
Уровень 3	Знать на пороговом уровне научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.
Уметь:	
Уровень 1	Уметь на продвинутом уровне применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	Уметь на базовом уровне применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Уметь на пороговом уровне применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	

Уровень 1	Владеть на продвинутом уровне системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения

	полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	Владеть на базовом уровне системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Владеть на пороговом уровне системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
Знать:	
Уровень 1	Знать на продвинутом уровне социально-биологические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности развития физических качеств для сохранения здоровья; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического состояния; индивидуальный подбор подходящих упражнений для развития физических качеств с целью сохранения здоровья.
Уровень 2	Знать на базовом уровне социально-биологические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности развития физических качеств для сохранения здоровья; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического состояния; индивидуальный подбор подходящих упражнений для развития физических качеств с целью сохранения здоровья.
Уровень 3	Знать на пороговом уровне социально-биологические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности развития физических качеств для сохранения здоровья; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического состояния; индивидуальный подбор подходящих упражнений для развития физических качеств с целью сохранения здоровья.
Уметь:	
Уровень 1	Уметь на продвинутом уровне поддерживать здоровый образ жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.
Уровень 2	Уметь на базовом уровне поддерживать здоровый образ жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.
Уровень 3	Уметь на пороговом уровне поддерживать здоровый образ жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть на продвинутом уровне методами и средствами поддержания здоровья, методами и средствами определения, контроля за своим здоровьем; приемами первой доврачебной помощи; агитационными навыками за здоровый образ жизни.
Уровень 2	Владеть на базовом уровне методами и средствами поддержания здоровья, методами и средствами определения, контроля за своим здоровьем; приемами первой доврачебной помощи; агитационными навыками за здоровый образ жизни.
Уровень 3	Владеть на пороговом уровне методами и средствами поддержания здоровья, методами и средствами определения, контроля за своим здоровьем; приемами первой доврачебной помощи; агитационными навыками за здоровый образ жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Базовый раздел № 1. Организация физического воспитания в вузе						

1.1	1.1. Основы организации физического воспитания в вузе /Лек/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Участие в дискурс-лекции
1.2	1.4. Основы здорового образа жизни. Работоспособность. /Лек/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Защита проекта в группах
1.3	1.1. Основы организации физического воспитания в вузе /Ср/	3	7		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка к дискурс-лекции
1.4	1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Ср/	3	7		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка группового проекта для защиты
1.5	1.3. Социально-биологические основы физической культуры /Ср/	3	7		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка реферата к защите
1.6	1.4. Основы здорового образа жизни. Работоспособность. /Ср/	3	6,85		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка группового проекта для защиты
1.7	1.5. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО /Ср/	3	7		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка к участию в дискурс лекции
1.8	1.6. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Красноярского края /Ср/	3	7,15		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка реферата к защите
	Раздел 2. Базовый раздел № 2. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента						
2.1	2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль за состоянием своего организма. /Лек/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Защита проекта в группах
2.2	2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента /Ср/	3	7		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка к защите реферата
2.3	2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль за состоянием своего организма /Ср/	3	7		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка группового проекта для защиты
2.4	2.3. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом /Ср/	3	6,15		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка к участие в дискурс-лекции
2.5	/Зачёт/	3	3,85				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Фонд оценочных средств для текущего контроля
1. Фонды оценочных средств включают: защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции (дополнительные баллы).
2 Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины
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 2
2 соответствие целям и задачам дисциплины 1
3 постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение 1
4 логичность и последовательность в изложении материала 2
5 способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса 2
6 умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию 1

7 обоснованность выводов 2
8 наличие авторской аннотации к реферату 2
9 правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.) 1
10 соответствие оформления правилам компьютерного набора текста 1
Максимальный балл 15

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 2
3 логичность и последовательность в изложении материала 2
4 обоснованность выводов 2
5 правильность оформления 2
6 ясная логика изложения, грамотность речи 2
7 личный вклад в проект 3
8 Максимальный балл 15

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 10
2 Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры 10
Максимальный балл 20

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости
1. Обзор литературных источников на темы:
1. Региональное распространение ненормативных привычек.
2. Профилактика наркотизма в Красноярском крае.
3. Олимпийское движение в Красноярске.
4. Современные нормативы ГТО.
2. Разработка презентаций и докладов.
Презентация - это набор слайдов, объединенных возможностью перехода от одного слайда к другому и хранящихся в общем файле.
Слайд – это логически автономная информационная структура, содержащая различные объекты, которые представляются на общем экране монитора, листе бумаги или на листе цветной пленки в виде единой композиции. В составе слайда могут присутствовать следующие объекты: заголовок и подзаголовок, графические изображения (рисунки), таблицы, диаграммы, организационные диаграммы, тексты, звуки, маркированные списки, фон, колонтитул, номер слайда, дата, различные внешние объекты.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПРЕЗЕНТАЦИЙ
Правило № 1. Прежде чем приступить к созданию презентации, следует четко представлять (понимать), что вы собираетесь донести до слушателей, что вы собираетесь рассказать. Поэтому необходимо просмотреть как можно больше литературы по данной теме, составить список материалов и иллюстраций, которые вам необходимы, определить, какие материалы и иллюстрации необходимо отсканировать, найти в Интернете или, наконец, нарисовать самим.
Правило № 2. Самое важное: презентация – это визуальное, а не текстовое произведение, это визуальная поддержка вашей речи или доклада, и, соответственно, в ней тоже должна быть показана структура (содержание).
Форма содержания: 1) Введение. 2) Основная часть. 3) Заключение.
Введение.
В этой части вы должны ввести аудиторию в ваш проект, ответить на следующие вопросы:
- О чем будет презентация?
- Какие вопросы будут решаться?
- Ответ, на какой вопрос вы ищете в проекте.
Основная часть.
В этой части вам необходимо рассказать о самых основных моментах вашей презентации, т.е. детали темы, проблемы, исследования, и т.д.
Заключение.
В заключении вы можете повторить, перефразировав, введение. Введение и заключение могут быть очень схожими. Разница в том, что во введении вы описываете основные положения, понятия и вопрос, на который ищете ответ. А в заключении вы должны описать результаты вашей работы, какие ответы и предположения вы получили в ходе своих исследований. Не забудьте указать на титульном листе название работы и имена автора (-ов).
Правило № 3. Будьте проще! В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой звено, логически связанное с темой повествования, и работать на общую идею презентации. К сожалению, разработчики Microsoft Office предоставляют массу возможностей для воплощения дурного вкуса в оформлении презентаций. Не поощряйте такие наклонности: выбирайте для слайдов простые темы, или для их оформления используйте готовые шаблоны (http://www.smiletemplates.com). К этому же относится использовать анимации: применяйте её только тогда, когда

это нужно, например, чтобы подчеркнуть последовательность ваших тезисов.
Правило № 4. Наглядности в презентации можно добиться с использованием фигур и линий. Заливку фигур, особенно если вы размещаете в них текст, не стоит делать яркой, а вот стрелки лучше прорисовывать жирнее: не все издалека смогут разглядеть тонкую линию.
Правило № 5. Шрифт и кегль должны служить максимально простому визуальному восприятию. Шрифт – из классических, кегль – не меньше 24. Текст должен быть контрастным на любом цветовом фоне.
Правило № 6. Расположение предложений на каждом слайде должно максимально облегчать задачу его восприятия. Совет: на слайдах «Заголовок и объект (список)» пропускайте после каждого пункта маркер, увеличивая отступ вдвое, если позволяет объём текста.
Правило № 7. Количество текста в слайде должно определяться мыслью, что презентация – это конспект ключевых тезисов вашей работы (тезисный план), поэтому размещать туда выдержки из работы не стоит.
Правило № 8. Графика чаще всего раскрывает концепции или идеи гораздо эффективнее текста: одна картинка может сказать больше тысячи слов. Бывает и наоборот, одно слово может сказать больше тысячи картин. Если есть возможность, вставляйте картинки в каждый слайд. Визуализация помогает аудитории. Помещайте картинки левее текста: мы читаем слева направо, поэтому смотрим сначала на левую сторону слайда.
Правило № 9. Не перегружайте слайды лишними деталями, не увлекайтесь анимацией. Анимацию следует использовать только с целью привлечения внимания аудитории к основным, ключевым моментам слайда. Не забывайте, что звуковые и визуальные эффекты не должны отвлекать внимание слушателей от основной важной информации.
Правило № 10. В конце презентации лучше поместить вежливый слайд «Спасибо за внимание!» Перед началом обсуждения вашей работы и презентации лучше вывести на экран титульный слайд с вашим именем и темой работы.
Правило № 11
• Информационная емкость.
Возможность в одной мультимедийной презентации разместить большой объем графической, текстовой и звуковой информации, позволяет в полной мере продемонстрировать преимущества и достоинства учебного материала.
• Эмоциональная привлекательность, наглядность.
Мультимедийные презентации дают возможность представить информацию не только в удобной для восприятия последовательности, но и эффектно сочетать звуковые и визуальные образы, подбирать доминирующие цвета и цветовые сочетания, которые создадут у учащихся позитивное отношение к представляемой информации. Наглядность - это ключевой аргумент использования мультимедийных презентаций. И лучше всего он выражается расхожей фразой: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», или даже прочесть.
• Интерактивность.
Возможность непосредственно воздействовать на ход презентации - это одно из важнейших преимуществ мультимедиа. Выбрать язык презентации, нужный для представления раздел или блок информации - неоспоримое достоинство мультимедийных презентаций, которое дает возможность фокусировать внимание учеников на выбранных именно Вами ключевых моментах
Типичные недочеты и ошибки при создании презентаций.
Отсутствие Титульного слайда, содержащего: название проекта или темы урока (занятия), сведения об авторе, дату разработки, информацию о местоположении ресурса в сети и др.
Отсутствие Введения, в котором представлены: цели и задачи изучения темы, краткая характеристика содержания.
Отсутствие Оглавления (для развернутых разработок, при наличии в презентации разделов, подтем) с гиперссылками на разделы / подтемы презентации.
Отсутствие логического завершения презентации, содержащего: заключение, обобщения, выводы.
Перегрузка слайдов подробной текстовой информацией (не более трех мелких фактов на слайде и не более одного важного).
Неравномерное и нерациональное использование пространства на слайде;
Отсутствие связи фона презентации с содержанием.
Неудачный выбор цветовой гаммы: использование слишком ярких и утомительных цветов, использование в дизайне более 3 цветов (цвет текста, цвет фона, цвет заголовка и/или выделения), использование темного фона со светлым текстом.
Использование разных фонов на слайдах в рамках одной презентации.
Использование рисунков, фотографий плохого качества и с искажениями пропорций.
Отсутствие должного выравнивания текста.
Отсутствие или неясность связей в схемах или между компонентами материала на слайде.
Наличие различных эффектов при переходах между слайдами и других раздражающих эффектов анимации, мешающих восприятию информации;
Отсутствие единства стиля страниц:
- одинаковая гарнитура и размер шрифта для всех заголовков (не менее 24 пунктов);
- одинаковая гарнитура и размер шрифта для тестовых фрагментов (не менее 18 пунктов);
- заголовки, номера страниц, кнопки перелистывания должны появляться в одном и том же месте экрана;
- одинаковая цветовая гамма на всех станицах и т.п.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов (докладов) 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 корригирующей 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.

5.3. Фонд оценочных средств

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. Работоспособность, виды. Методы восстановления работоспособности
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
9. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий.
11. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
12. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.
13. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
14. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии.
15. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Красноярского края.
16. Основы туризма. «Столбизм». Основы спортивного ориентирования.

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л1.2	Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.3	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	Москва: Юрайт, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по освоению дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Работа с теоретическим материалом
1. приступая к изучению дисциплины тщательно ознакомьтесь с программой;
2. обратите особое внимание на расчет рейтинга (см. технологическую карту);
3. при самостоятельной работе над теоретическим курсом (Базовый модуль №1) основой должен является лекционный курс;
4. при самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;
5. зачет (итоговый модуль) проходит в виде зачета, где проверяются базовый модуль №1 и №2;
6. при нехватке баллов для зачета постарайтесь использовать дополнительный модуль или бонусы (см. технологическую карту).

Основной объем лекционных часов отведен на изучение трудных общетеоретических вопросов физической культуры. Лекция ориентирует студентов на то, как будет происходить обучение, ориентирует их в основных направлениях работы.

Перед подготовкой к зачету необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Студентам рекомендуется посетить музей спорта г. Красноярска, а также проанализировать известные российские сайты по ведению ЗОЖ.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу студентов равно количеству часов аудиторной работы.

Это дает возможность тщательно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины.

Перед подготовкой самостоятельной работы, студент должен ознакомиться с технологической картой и уточнить, сколько часов отводится на ту или иную работу. После этого для себя выстроить траекторию подготовки задания. Самостоятельные задания должны быть выполнены через две недели после их получения. Курс предполагает наличие таких самостоятельных заданий, как проведение фрагмента учебного занятия и защита группового проекта, оформленного в виде презентации.

Рекомендации по работе с литературой

Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания информатики, источников информации, фондов библиотек и их размещения. Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа “Экспресс-информация”, “Реферативные журналы”, “Книжная летопись”, а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять их двух этапов.

1 этап. Предварительное знакомство с книгой. Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением. Прежде всего, читается заглавие, название книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет прочитать, но и повышает интерес к книге.

Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в ней приложений и другого справочного материала,

с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.
2 этап. Чтение текста. Общепринятые правила чтения таковы:
● читать внимательно т.е. возвращаться к непонятным местам.
● читать тщательно т.е. ничего не пропускать.
● читать сосредоточенно т.е. думать о том, что вы читаете.
● читать до логического конца – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.
Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов извлечения информации. Однако техника чтения – лишь средство для проникновения в содержание. Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от индивидуальных особенностей и от назначения записей.
Самостоятельная работа с учебниками и книгами это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Для эффективной работы необходимо:
1. Составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что может расширить общую культуру...).
3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями, которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
6. Все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
7. Если книга собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора.
8. Следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово, и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев.
9. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...
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.