

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	44.03.05 Физическая культура и дополнительное образование (спортивная)		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану			72
в том числе:			
аудиторные занятия			0
самостоятельная работа			51,85
контактная работа вовремя промежуточной аттестации (ИКР)			0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20,15	20,15	20,15	20,15
Сам. работа	51,85	51,85	51,85	51,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.п.н., зав. кафедрой, доцент, Рябинин Сергей Петрович

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт

высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

утвержденного Учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н. доцент Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №7 от 07.05.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Наталья Николаевна

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.03.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Физкультурно-оздоровительные технологии

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов)

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

Знать:

Уровень 1 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

Уметь:

Уровень 1 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

Владеть:

Уровень 1 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

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 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.

Уровень 2 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.

Уровень 3 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

Уметь:

Уровень 1 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.

Уровень 2 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.

Уровень 3 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

Владеть:

Уровень 1 Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне

Уровень 2 Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.

Уровень 3 Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы организации физического воспитания в вузе						
1.1	1.1 Спорт - явление культурной жизни /Лек/	1	2				Реферат

1.2	1.2 Зачет - Основы и организация физического воспитания в вузе /КРЗ/	1	0,15				Вопросы к зачету
	Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.						
2.1	1.1 Основные понятия физической культуры и спорта /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2			Реферат
2.2	1.2 История развития физической культуры /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2			Реферат
2.3	1.3 Физическая культура студентов /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2			Реферат
2.4	1.4 Ценности физической культуры и спорта /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2			Реферат
	Раздел 3. Профилактика вредных привычек Виды зависимостей.						
3.1	1.1 Способы борьбы с вредными привычками /Ср/	1	10				Творческое задание
3.2	1.2 Профилактические меры /Ср/	1	10				Творческое задание
	Раздел 4. История Красноярского спорта						
4.1	1.1 Использование спортивных объектов игр /Ср/	1	10				Творческое задание
	Раздел 5. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента						
5.1	2.1 Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физической культуре /Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2			Реферат
5.2	2.1.1 Общие эффекты физической тренировки /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2			Реферат
5.3	2.1.2 Принципы физической тренировки /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2			Реферат
5.4	2.1.3 Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2			Реферат
	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						
6.1	1.1 Построение тренировочного занятия /Лек/	1	2				Реферат
	Раздел 7. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом						
7.1	1.1 Гигиена мест занятий физическими упражнениями /Лек/	1	1				Реферат
	Раздел 8. Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности						

8.1	1.1 Гигиеническая физическая культура /Ср/	1	10				Творческое задание
	Раздел 9. Методика проведения подготовительной части урока						
9.1	1.1 Особенности методики проведения подготовительной части урока физической культуры /Ср/	1	5				Творческое задание
	Раздел 10. Развитие физических качеств						
10.1	1.1 Общие механизмы и закономерности развития физических качеств /Ср/	1	6,85				Творческое задание

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов
2. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему
4. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы)
5. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни
6. Критерии эффективности здорового образа жизни
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
8. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом
9. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий
10. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
11. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости
12. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
13. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии.

5.2. Темы письменных работ

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. Перечень видов оценочных средств

Зачет

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература электронные издания с индивидуальным неограниченным количественным доступом****6.1.1. Основная литература** включает рекомендованную примерной образовательной программой литературу

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Ветрова И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018
ЛП.2	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
ЛП.3	Дисько Е. Н., Якуш Е. М.	Основы теории и методики спортивной тренировки	Минск: РИПО, 2018
ЛП.4	Ефремов А. Г., Крылатых В. Ю., Миронов А. О., Самоуков А. Ф., Шувалов А. М.	Организация занятий по атлетической гимнастике: учебное пособие для вузов	Москва: Дело, 2019
ЛП.5	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020
ЛП.6	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры	Москва: Юрайт, 2022

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

Каждый компьютер имеет выход в Интернет, оснащен операционной системой Arch Linux, пакетом свободно распространяемого офисного программного обеспечения LibreOffice (LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress), не менее, чем двумя браузерами (Google Chrome, Яндекс браузер (отечественное производство), Opera, Mozilla Firefox), а также следующими программами: Adobe Reader, 7-Zip, Видео- аудиопроигрыватель VLC-плеер, Калькулятор, Набросок на фрагменте экрана (ножницы), Paint.

Компьютеры в лингафонных кабинетах дополнительно оснащены лицензионным программным обеспечением Sanako Study или Норд (отечественное производство).

Имеется специальное лицензионное программное обеспечение: ГеоГebra, Компас 3Д (отечественное производство), ArcGIS, Мовавика (отечественное производство), КонсультантПлюс (отечественное производство), российский мессенджер Max (отечественное производство), Яндекс Телемост (отечественное производство), Антиплагиат.Вуз (отечественное производство).

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. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Мобильное приложение ЭБС «Лань» оснащено синтезатором речи для работы с учебной и художественной литературой. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Платформа адаптирована для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Спортивный зал: гимнастические снаряды: бревно, разновысокие и параллельные брусья, перекладина, гимнастический стол (опорный прыжок), конь, махи, гимнастический ковер

660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Перенсона, д.7, этаж 4, помещение 6, комната 19, площадь 363,6

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

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить

развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий. Подготовка докладов и рефератов. Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п. Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем. Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме. Требования к рецензии на монографию 1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность) 2. Какова основная проблема книги? 3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример) 4. Оцените стиль изложения. 5. Оцените научный аппарат монографии. 6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии? Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.