

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
Общая физическая подготовка
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 подготовка)
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	0
самостоятельная работа	207,55
контактная работа вовремя промежуточной аттестации (ИКР)	0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		16 1/6		18 5/6		13 1/6		15 4/6		14 2/6	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	120	120
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15			0,15	0,15			0,15	0,15	0,45	0,45
Итого ауд.	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	120	120
Контактная работа	20,15	20,15	30	30	20,15	20,15	30	30	20,15	20,15	120,45	120,45
Сам. работа	33,85	33,85	42	42	33,85	33,85	42	42	55,85	55,85	207,55	207,55
Итого	54	54	72	72	54	54	72	72	76	76	328	328

Программу составил(и):

Доцент, Ветрова Ирина Владимировна

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)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

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)

Вооружить студентов знаниями и навыками базовых средств физического воспитания, в частности гимнастики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей профессиональной деятельности. Формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03.01.ДВ.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Методика преподавания предмета «Физическая культура»

2.1.2 Гимнастика с методикой преподавания

2.1.3 Теория и методика физического воспитания

2.1.4 Физическая культура и спорт

2.1.5 Физическая культура и спорт

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

2.2.1 Педагогическая практика

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 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. Общая физическая подготовка.						
1.1	Тема 1. Развитие гибкости - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы
1.2	Тема 2. Развитие координации - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы
1.3	Тема 3. Развитие быстроты - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	2	8	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы
1.4	Тема 4. Развитие силы - Выполнение комплексов упражнений /Ср/	2	17	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы
1.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств - Выполнение комплексов упражнений /Ср/	2	16,85	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы
1.6	Тема 6. Сдача нормативов по ОФП. Юноши: - Сгибание разгибание упоре лежа с хлопком; - Подтягивания в висе на перекладине; - Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; - Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях; - Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе лежа на спине. Девушки: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа; - Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе лежа на спине; - Подтягивания в висе стоя на нижней жерди; - Шпагаты (3 шпагата); - Мост из положения	2	0,15	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		контрольные нормативы
	Раздел 2. Методика проведения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.						
2.1	Тема 1. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета. /Пр/	3	15	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы

2.2	Тема 2. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ с предметом. /Ср/	3	42	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы
2.3	Тема 3. Методика проведения строевых упражнений. /Пр/	3	15	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения
	Раздел 3. Основы техники выполнения акробатических элементов и методика проведения подготовительной части урока.						
3.1	Тема 1. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета. /Ср/	4	33,85	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы
3.2	Тема 2. Методика обучения акробатическим элементам Юноши: 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Длинный кувырок вперед 4. Кувырок вперед согнувшись 5. Кувырок назад согнувшись 6. Кувырок назад в упор лежа 7. Кувырок вперед, подъем разгибом с головы 8. Кувырок вперед со стойки на руках 9. Кувырок назад через стойку на руках 10. Переворот боком 11. Рондат 12. Хореографических прыжок 13. «Перекидной» 14. Равновесие по выбору (2 вида) Девушки: 15. Кувырок 16. Вперед 17. Кувырок назад 18. Длинный кувырок вперед 19. Кувырок вперед согнувшись ноги врозь 20. Кувырок назад согнувшись . Кувырок назад в упор лежа Кувырок назад прогнувшись 21. Стойка на голове 22. Кувырок вперед со стойки на руках 23. Переворот боком 24. Рондат 25. Серия хореографических прыжков (3 прыжка)	4	20	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения

	26. Равновесие по выбору /Пр/						
3.3	Тема 3. Проведение подготовительной части урока: проведение ОРУ с предметами - Проведение ОРУ со скакалкой; - Проведение ОРУ с гимнастической палкой; - Проведение ОРУ с мячом; - Проведение ОРУ с обручем; - Проведение ОРУ с набивным	4	0,15	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		конспект
	Раздел 4. Методика проведения комплексов упражнений при различных заболеваниях.						
4.1	Тема 1. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата /Пр/	5	15	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы, конспект
4.2	Тема 2. Методика проведения комплексов лечебной гимнастики при сердечно - сосудистых заболеваниях /Пр/	5	15	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы, конспект
4.3	Тема 3. Методика проведения комплексов лечебной гимнастики при ожирении /Ср/	5	42	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		упражнения, комплексы, конспект
	Раздел 5. Музыкально-ритмическое воспитание						
5.1	Тема 1. Методика обучения танцевальных композиций на приставном и переменном шагах. /Пр/	6	10	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, композиции
5.2	Тема 2. Методика обучения танцевальных композиций с гимнастическими предметами (мяч, обруч, скакалка). /Ср/	6	30	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, композиции
5.3	Тема 3. Методика обучения беспредметной композиции (Основанная на гимнастических хореографических прыжках). /Пр/	6	10	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, композиции
5.4	Тема 4. Методика обучения танцевальной композиции: "Фигурный вальс" /Ср/	6	25,85	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		упражнения, композиции
5.5	Экзамен. Проведение урока по гимнастике обучения танцевальными композициями /КРЭ/	6	0,15	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		проведение урока по гимнастике

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств.
2. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета.
3. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ с предметом.
4. Проведение подготовительной части урока: проведение ОРУ различными способами.
5. Конспект по методике развития физических качеств.
6. Выполнение отдельных шагов и связок из танцевальных композиций.

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - координационных способностей;
 - выносливости;
 - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
 - с избыточным весом (ожирением);
 - с нарушением осанки;
 - с остеохондрозом;
 - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

5.3. Фонд оценочных средств

1. Сдача нормативов по ОФП.
2. Выполнение акробатических элементов.
3. Проведение корригирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
4. Проведение комплексов лечебной гимнастики при сердечно - сосудистых заболеваниях.
5. Проведение комплексов лечебной гимнастики при ожирении.
6. Выполнение танцевальных композиций.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Экзамен

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: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018

Л1.2	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
Л1.3	Дисько Е. Н., Якуш Е. М.	Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие	Минск: РИПО, 2018
Л1.4	Ефремов А. Г., Крылатых В. Ю., Миронов А. О., Самоуков А. Ф., Шувалов А. М.	Организация занятий по атлетической гимнастике: учебное пособие для вузов: учебное пособие	Москва: Дело, 2019
Л1.5	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020
Л1.6	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов	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 производства), 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 Мах (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 определенной 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 определенному 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.