

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 44.03.01 (2026,з) Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины.plx  
 44.03.01 Педагогическое образование  
 Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины  
 Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 62,15

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	16 4/6			
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):

к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № )

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины  
Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;  
Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 25.01.2000 протокол № .

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 № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2000 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Является, содействием всестороннему развитию личности человека, обеспечивающее его физическое совершенство и многолетнее сохранение здоровья, для творческого труда и других социально важных видов деятельности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Образовательные технологии физической культуры и спорта
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.3	Основы медицинских знаний
2.1.4	История физической культуры
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Анатомия и биомеханика человека
2.2.2	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.3	Физиология и биохимия человека
2.2.4	Психология и социология безопасности
2.2.5	Основы военной подготовки

### 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 личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уровень 2	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

**Уметь:**

Уровень 1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уровень 2	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

**Владеть:**

Уровень 1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уровень 2	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом 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	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 на пороговом уровне
Уровень 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 на базовом уровне
Уровень 3	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 на продвинутом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	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 на пороговом уровне
Уровень 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 на базовом уровне
Уровень 3	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 на продвинутом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	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 на пороговом уровне
Уровень 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 на базовом уровне
Уровень 3	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 на продвинутом 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
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b>						
1.1	Теория и методика физического воспитания и спорта как научная и учебная дисциплина (общая характеристика) /Лек/	1	2				Конспект
1.2	Средства физического воспитания /Лек/	1	2				Конспект
1.3	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта /Лек/	1	2				Конспект
1.4	Дидактические основы теории и методика физического воспитания и спорта /Ср/	1	20				Устный опрос
1.5	Теоретико-практические основы развития двигательных (физических) способностей /Ср/	1	20				Реферат
1.6	Физическое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста /Ср/	1	22,15				Реферат, презентация
1.7	Зачёт /Зачёт/	1	3,85				Письменный опрос

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Предмет теории и методики физического воспитания и спорта как научная и учебная дисциплина. Структура, источники и этапы ее развития.
2. Причины возникновения (объективные и субъективные) и развития физического воспитания как общественного явления.
3. Материалистическая диалектико-методологическая основа теории и методики физического воспитания и спорта.

4.	Понятие «физическое воспитание» (две специфические стороны).
5.	Понятие «физическое развитие» (роль биологических, социальных закономерностей и физического воспитания).
6.	Понятие «физкультурное образование».
7.	Понятие «физическое совершенство» (его органическая взаимосвязь с другими видами воспитания).
8.	Понятие «спорт» и его разновидности.
9.	Понятие «физическая подготовленность» как разновидность физического воспитания.
10.	Физически активный образ жизни как интегрированное осознание общественной значимости физического совершенствования человека.
11.	Понятие «физическая культура», специфическая функция, классификация, закономерности развития и критерии оценки уровня ее развития в обществе.

#### 5.2. Темы письменных работ

1.	Характеристика идеологических и научно-методических основ системы физического воспитания.
2.	Характеристика программно-нормативных и управленческих основ системы физического воспитания.
3.	Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой как важное требование прикладной функции системы физического воспитания.
4.	Принцип всестороннего гармонического развития личности как важнейшее социально-педагогическое требование системы физического воспитания.

#### 5.3. Фонд оценочных средств

1.	Характеристика требований реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания.
2.	Основные организационные формы системы физического воспитания.
3.	Подготовка и повышение квалификации кадров системы физического воспитания.
4.	Связь физического воспитания с умственным (задачи, средства, методы).
5.	Связь физического воспитания с нравственным (задачи, средства, методы).
6.	Связь физического воспитания с эстетическим (задачи, средства, методы).
7.	Связь физического воспитания с трудовым (задачи, средства, методы).
8.	Личность педагога (тренера) физической культуры как фактор воспитания.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос, контрольная работа, реферат, презентация, зачет

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 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](http://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)

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.