МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Физическая культура для и инвалидов и лиц с ОВЗ

рабочая программа дисциплины

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

Учебный план 44.02.01 Дошкольное образование
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация Воспитатель детей дошкольного возраста
Учитель начальных классов

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 144
самостоятельная работа 0
часы на контроль 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		Итого	
Недель	19 5/6		16 5/6		13 2/6		13 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12							12	12
Практические	24	24	36	36	36	36	36	36	132	132
Итого ауд.	36	36	36	36	36	36	36	36	144	144
Контактная работа	36	36	36	36	36	36	36	36	144	144
Самостоят. работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	36	36	36	36	36	36	36	36	144	144

Программу составил(и):

К.п.н., доцент, Попованова Наталья Александровна; старший преподаватель Канаушкин Николай Васильевич;

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура для и инвалидов и лиц с ОВЗ

разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (приказ Минобрнауки России от 17.08.2022 г. № 743)
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (приказ Минобрнауки России от 17.08.2022 г. № 742)

составлена на основании учебного плана:

44.02.01 Дошкольное образование
44.02.02 Преподавание в начальных классах

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

А9 Физической культуры и здоровья

Протокол от 07.05.2025 г. № 12

Зав. кафедрой, доцент, кандидат педагогических наук Попованова Наталья Александровна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста. Содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий».

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	СГ
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Модуль 1 "Здоровьесберегающий". Физическая культура и спорт.Основы ЗОЖ и гигиена. Анатомия и возрастная физиология. Безопасность жизнедеятельности.
2.1.2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Знать:	
Уровень 1	На пороговом уровне: знать основные понятия и термины, связанные с физической культурой, спортом и здоровьем
Уровень 2	На базовом уровне: знать основные понятия и термины, связанные с физической культурой, спортом и здоровьем; знать базовые физические упражнения для поддержания физического состояния
Уровень 3	На продвинутом уровне: знать основные понятия и термины, связанные с физической культурой, спортом и здоровьем; знать базовые физические упражнения для поддержания физического состояния и правила их выполнения
Уметь:	
Уровень 1	На пороговом уровне: уметь использовать отдельные средства физической культуры; поддерживать уровень физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне: уметь использовать средства и методы физической культуры; поддерживать уровень физической подготовленности
Уровень 3	На продвинутом уровне: уметь использовать средства и методы физической культуры; поддерживать уровень физической подготовленности и оценивать его динамику
Владеть:	
Уровень 1	На пороговом уровне: владеть навыками сохранения здоровья
Уровень 2	На базовом уровне: владеть навыками сохранения и укрепления здоровья
Уровень 3	На продвинутом уровне: владеть навыками сохранения и укрепления здоровья и оценивать эффективность применяемых мер

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Формы контроля
	Раздел 1. Раздел № 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека .Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура					
1.1	1.1. Основы организации физического воспитания /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Участие в дискурс-лекции
1.2	1.2 Физическая культура как часть культуры общества и человека. Использование физических упражнений и природных факторов для лечения и реабилитации лиц с ОВЗ. Проведение	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Защита проекта в группах

	занятий по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей инвалидов и лиц с ОВЗ. /Лек/					
1.3	1.3. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Защита реферата
1.4	1.4. Основы здорового образа жизни. Работоспособность. /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Защита проекта в группах
1.5	1.5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО. /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Участие в дискурс-лекции
1.6	1.6. Профессионально- прикладная физическая подготовка/Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Защита реферата
	Раздел 2. Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности/Спортивные и подвижные игры/ Легкая атлетика/ Гимнастика.					
2.1	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой/Волейбол/Развитие гибкости /Пр/	1	24	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Тестирование
2.2	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»/ Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, коррекционные упражнения./ Комплекс для формирования осанки./Комплекс для коррекции зрения.	2	14	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Тестирование
	Раздел 3. Раздел № 3. Общая физическая подготовка/Легкая атлетика/Лыжная подготовка.					
3.2	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами/Двигательные действия при выполнении низкого старта/ Техника классических ходов /Техника коньковых ходов /Пр/	2	22	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Тестирование
	Раздел 4. Раздел № 4. Легкая атлетика/Спортивные и подвижные игры/Гимнастика/ Настольный теннис.					
4.1	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте). Дыхательные упражнения. Развитие координационных	3	18	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Тестирование

	способностей. Растягивание мышц. /Футбол/Развитие координации /Пр/					
4.2	Двигательные действия при выполнении высокого старта/Баскетбол/Развитие скоростно-силовых качеств / Настольный теннис. Пр/	3	18	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Тестирование
	Раздел 5. Раздел № 5. Фитнес-аэробика/Лыжная подготовка/ Бадминтон /Спортивные и подвижные игры/ Настольный теннис.					
5.1	Базовые шаги фитнес-аэробики/Техника классических ходов /Совершенствование способов держания (хватки) ракетки. Совершенствование стойки игрока при подаче и приеме. Совершенствование подачи ракеткой. (Бадминтон) /Волейбол /Пр/	4	18	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Тестирование
5.2	Общеразвивающие упражнения со скакалкой/ Совершенствование ударов ракеткой. Совершенствование передвижения игрока (Бадминтон) /Техника коньковых ходов/Баскетбол / Настольный теннис. /Пр/	4	18	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6	Тестирование

5. ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания 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 балла);
2. Соответствие целям и задачам дисциплины (1балл);
3. Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение (1 балл);
4. Логичность и последовательность в изложении материала (2 балла);
5. Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса (2 балла);
6. Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию (1 балл);
7. Обоснованность выводов (2 балла);
8. Наличие авторской аннотации к реферату (2 балла);
9. Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.) (1 балл);
10. Соответствие оформления правилам компьютерного набора текста (1 балл).
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 балла);
2. Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение (2 балла);
3. Логичность и последовательность в изложении материала (2 балла);
4. Обоснованность выводов (2 балла);
5. Правильность оформления (2 балла);
6. Ясная логика изложения, грамотность речи (2 балла);
7. Личный вклад в проект (3 балла).
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 баллов);
2. Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры (10 баллов).
Максимальный балл 20.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.
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.
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. 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 MicrosoftOffice 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.
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.

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. Примерные 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. Примеры оценочных материалов

Примеры тестовых заданий для текущего контроля

1.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена;

г) закаливание организма.

2. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:
а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда;
гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена
труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении;
в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация
психоэмоциональных взаимоотношений;
г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена
тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении

3.Работа мышц благотворно действует, прежде всего:
а) в целом на весь организм;
б) преимущественно на суставы;
в) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата;
г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

Примеры ситуационных задач для текущего контроля
Задание 1. Провести оценку массы тела распространенными способами.
Задание 2. Составить таблицу калорийности наиболее часто потребляемых продуктов.
Задание 3. Составить комплекс, утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей
профессиональной деятельности студентов

Примеры тестовых заданий для промежуточного контроля

1.В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, люди распределяются на
следующие медицинские группы:
а) основную, подготовительную, специальную;
б) слабую, среднюю, сильную;
в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

2. Что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
в) укрепление здоровья;
г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

3. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

Примеры ситуационных задач для промежуточного контроля

Задание 1. Составить схему энергозатрат при физических упражнениях ходьбы и бега.
Задание 2. Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной
направленности
Задание 3. Разработать периоды активности своего рабочего дня и дать характеристику «совам» и «жаворонкам».

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания для текущего контроля
Ситуационные задачи

Тестовые задания для промежуточного контроля
Ситуационные задач

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
Л1.1	Попованова Н.А., Кравченко В.М., Бартновская Л.А. Лыжная подготовка в системе физического воспитания обучающихся вуза	https://elib.kspu.ru/document/60091	Открытый доступ

Л1.2	Попованова Н.А., Кравченко В.М., Кузнецов А.Л. Настольный теннис в системе физического воспитания обучающихся вуза	https://elib.kspu.ru/document/60829	Открытый доступ
Л1.3	Попованова Н.А., Кравченко В.М., Зоммер В.С. Бадминтон в системе физического воспитания обучающихся вуза	https://elib.kspu.ru/document/80384	Открытый доступ
Л1.4	Попованова Н.А., Зоммер В.С., Дюков В.Б. Скалолазание как значимый компонент физической культуры обучающихся вуза	https://elib.kspu.ru/document/66255	Открытый доступ
Л1.5	Кравченко В.М., Попованова Н.А., Бартновская Л.А. Методическое сопровождение физического воспитания обучающихся в условиях инклюзивного образования	https://elib.kspu.ru/document/71638	Открытый доступ
Л1.6	Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Попованова Н.А. Физическая культура и спорт	https://elib.kspu.ru/document/53703	Открытый доступ

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: ГеоГебра, 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)

Учебный кабинет: ноутбук -1шт., проектор-1шт., учебная доска -1 шт., экран-1шт.	660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, д. 100, этаж 2, ауд. 3-4-04, площадь 41, 5 кв.м.
Спортивный зал: шведские стенки, гимнастические коврики, тренажеры	660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, д. 100, этаж 2, ауд. 3-1-07, площадь 289,2 кв.м.
Спортивный зал: баскетбольные щиты с кольцами – 2 шт., волейбольная сетка – 1шт.	660135, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, этаж 1, спортивный зал № 1, площадь 289,2 кв.м.

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 MicrosoftWord - TimesNewRoman; 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.