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

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 140

самостоятельная работа 4

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	17 2/6		16 2/6		13 4/6		14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12							12	12
Практические	24	24	36	36	36	36	32	32	128	128
Итого ауд.	36	36	36	36	36	36	32	32	140	140
Контактная работа	36	36	36	36	36	36	32	32	140	140
Сам. работа							4	4	4	4
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, Зоммер Владимир Сергеевич

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	СГ
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Модуль 1 "Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста"
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Модуль 1 "Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста"

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, здоровьем и здоровым образом жизни; знать базовые физические упражнения для поддержания физического состояния; знать основные принципы здорового образа жизни и правильного питания
Уровень 2	На базовом уровне: знать о важности физической активности и необходимости регулярных физических упражнений для поддержания здоровья; знать различные методы и средства физической культуры для достижения оптимального состояния здоровья; знать способы оценки уровня физической подготовленности и контроля физического состояния
Уровень 3	На продвинутом уровне: знать различные способы составления индивидуального плана тренировок и повышения физической активности; знать способы оценки уровня физической подготовленности и контроля физического состояния; владеть понятийной и терминологической базой знаний выше среднего уровня
Уметь:	
Уровень 1	На пороговом уровне: уметь использовать средства физической культуры; уметь составлять простой план тренировок; уметь применять принципы здорового питания и вести осознанный образ жизни
Уровень 2	На базовом уровне: уметь использовать средства физической культуры и применять различные методы и средства физической культуры для достижения оптимального состояния здоровья; уметь составлять план тренировок с учётом индивидуальных особенностей и целей и следить за своим прогрессом; уметь определять цели в области физической подготовки и работать над их достижением
Уровень 3	На продвинутом уровне: уметь применять принципы здорового питания, вести осознанный образ жизни и находить способы повышения своей физической активности; уметь поддерживать уровень физической подготовленности, осознавать необходимость поддержания физической формы и проявлять интерес к занятиям спортом или физической активностью
Владеть:	
Уровень 1	На пороговом уровне: владеть навыком использования средств физической культуры; владеть навыком поддержания уровня физической подготовленности

Уровень 2	На базовом уровне: владеть навыком использования средств физической культуры и применения различных методов и средств физической культуры для достижения оптимального состояния здоровья; владеть навыком составления простого плана тренировок
Уровень 3	На продвинутом уровне: владеть навыком составления плана тренировок с учётом индивидуальных особенностей и целей и слежения за своим прогрессом; владеть навыком определения целей в области физической подготовки и работы над их достижением; владеть навыком применения принципов здорового питания, ведения осознанного образа жизни и нахождения способов повышения своей физической активности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Примечание
	Раздел 1. Раздел № 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.					
1.1	1.1. Основы организации физического воспитания /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2	Участие в дискурс-лекции
1.2	1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Участие в дискурс-лекции
1.3	1.3. Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Участие в дискурс-лекции
1.4	1.4. Основы здорового образа жизни. Работоспособность. /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Участие в дискурс-лекции
1.5	1.5. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО. /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2	Участие в дискурс-лекции
1.6	1.6. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Красноярского края. /Лек/	1	2	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Участие в дискурс-лекции
	Раздел 2. Раздел № 2. Легкая атлетика/Спортивные и подвижные игры/Гимнастика.					
2.1	Двигательные действия при выполнении низкого старта/Волейбол/Развитие гибкости /Пр/	1	24	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Защита проекта в группах
	Раздел 3. Раздел № 3. Общая физическая подготовка/Легкая атлетика/Лыжная подготовка.					
3.1	Акробатические элементы/Двигательные действия при выполнении высокого старта/Техника коньковых ходов /Пр/	2	18	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Защита проекта в группах
3.2	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами/Двигательные действия при выполнении низкого старта/ Техника классических ходов /Пр/	2	18	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Защита проекта в группах
	Раздел 4. Раздел № 4. Легкая атлетика/Спортивные и подвижные игры/Гимнастика.					

4.1	Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции/Футбол/Развитие координации /Пр/	3	18	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Защита проекта в группах
4.2	Двигательные действия при выполнении высокого старта/Баскетбол/Развитие скоростно-силовых качеств /Пр/	3	18	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Защита проекта в группах
	Раздел 5. Раздел № 5. Фитнес-аэробика/Лыжная подготовка/Спортивные и подвижные игры.					
5.1	Базовые шаги фитнес-аэробики/Техника классических ходов/Волейбол /Пр/	4	16	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Защита проекта в группах
5.2	Общеразвивающие упражнения со скакалкой/Техника коньковых ходов/Баскетбол /Пр/	4	16	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Защита проекта в группах
5.3	Изучение литературных источников /Ср/	4	4	ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Изучение литературных источников

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Фонд оценочных средств для текущего контроля
1. Фонды оценочных средств включают: защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции (дополнительные баллы).
2 Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины
2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – Защита реферата

№ Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)
1 соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы 2
2 соответствие целям и задачам дисциплины 1
3 постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение 1
4 логичность и последовательность в изложении материала 2
5 способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса 2
6 умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию 1
7 обоснованность выводов 2
8 наличие авторской аннотации к реферату 2
9 правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.) 1
10 соответствие оформления правилам компьютерного набора текста 1
Максимальный балл 15

2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - Защита проекта в группах

№ Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)
1 соответствие содержания заявленной теме 2
2 постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение 2
3 логичность и последовательность в изложении материала 2
4 обоснованность выводов 2
5 правильность оформления 2
6 ясная логика изложения, грамотность речи 2
7 личный вклад в проект 3
8 Максимальный балл 15

2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – Участие в дискурс-лекции

№ Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)
1 Студент участвует в дискуссии на лекции 10
2 Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры 10
Максимальный балл 20

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

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

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПРЕЗЕНТАЦИЙ
Правило № 1. Прежде чем приступить к созданию презентации, следует четко представлять (понимать), что вы собираетесь донести до слушателей, что вы собираетесь рассказать. Поэтому необходимо просмотреть как можно больше литературы по данной теме, составить список материалов и иллюстраций, которые вам необходимы, определить, какие материалы и иллюстрации необходимо отсканировать, найти в Интернете или, наконец, нарисовать самим.
Правило № 2. Самое важное: презентация – это визуальное, а не текстовое произведение, это визуальная поддержка вашей речи или доклада, и, соответственно, в ней тоже должна быть показана структура (содержание).
Форма содержания: 1) Введение. 2) Основная часть. 3) Заключение.
Введение.
В этой части вы должны ввести аудиторию в ваш проект, ответить на следующие вопросы:
- О чем будет презентация?
- Какие вопросы будут решаться?
- Ответ, на какой вопрос вы ищете в проекте.
Основная часть.
В этой части вам необходимо рассказать о самых основных моментах вашей презентации, т.е. детали темы, проблемы, исследования, и т.д.
Заключение.
В заключении вы можете повторить, перефразировав, введение. Введение и заключение могут быть очень схожими. Разница в том, что во введении вы описываете основные положения, понятия и вопрос, на который ищете ответ. А в заключении вы должны описать результаты вашей работы, какие ответы и предположения вы получили в ходе своих исследований. Не забудьте указать на титульном листе название работы и имена автора (-ов).
Правило № 3. Будьте проще! В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой звено, логически связанное с темой повествования, и работать на общую идею презентации. К сожалению, разработчики Microsoft Office предоставляют массу возможностей для воплощения дурного вкуса в оформлении презентаций. Не поощряйте такие наклонности: выбирайте для слайдов простые темы, или для их оформления используйте готовые шаблоны (http://www.smiletemplates.com). К этому же относится использовать анимации: применяйте её только тогда, когда это нужно, например, чтобы подчеркнуть последовательность ваших тезисов.
Правило № 4. Наглядности в презентации можно добиться с использованием фигур и линий. Заливку фигур, особенно если вы размещаете в них текст, не стоит делать яркой, а вот стрелки лучше прорисовывать жирнее: не все издалека смогут разглядеть тонкую линию.
Правило № 5. Шрифт и кегль должны служить максимально простому визуальному восприятию. Шрифт – из классических, кегль – не меньше 24. Текст должен быть контрастным на любом цветовом фоне.
Правило № 6. Расположение предложений на каждом слайде должно максимально облегчать задачу его восприятия. Совет: на слайдах «Заголовок и объект (список)» пропускайте после каждого пункта маркер, увеличивая отступ вдвое, если позволяет объём текста.
Правило № 7. Количество текста в слайде должно определяться мыслью, что презентация – это конспект ключевых тезисов вашей работы (тезисный план), поэтому размещать туда выдержки из работы не стоит.
Правило № 8. Графика чаще всего раскрывает концепции или идеи гораздо эффективнее текста: одна картинка может сказать больше тысячи слов. Бывает и наоборот, одно слово может сказать больше тысячи картин. Если есть возможность, вставляйте картинки в каждый слайд. Визуализация помогает аудитории. Помещайте картинки левее текста: мы читаем слева направо, поэтому смотрим сначала на левую сторону слайда.
Правило № 9. Не перегружайте слайды лишними деталями, не увлекайтесь анимацией. Анимацию следует использовать только с целью привлечения внимания аудитории к основным, ключевым моментам слайда. Не забывайте, что звуковые и визуальные эффекты не должны отвлекать внимание слушателей от основной важной информации.
Правило № 10. В конце презентации лучше поместить вежливый слайд «Спасибо за внимание!» Перед началом обсуждения вашей работы и презентации лучше вывести на экран титульный слайд с вашим именем и темой работы.
Правило № 11
• Информационная емкость.
Возможность в одной мультимедийной презентации разместить большой объем графической, текстовой и звуковой информации, позволяет в полной мере продемонстрировать преимущества и достоинства учебного материала.
• Эмоциональная привлекательность, наглядность.
Мультимедийные презентации дают возможность представить информацию не только в удобной для восприятия последовательности, но и эффектно сочетать звуковые и визуальные образы, подбирать доминирующие цвета и цветовые сочетания, которые создадут у учащихся позитивное отношение к представляемой информации. Наглядность - это

ключевой аргумент использования мультимедийных презентаций. И лучше всего он выражается расхожей фразой: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», или даже прочесть.
• Интерактивность.
Возможность непосредственно воздействовать на ход презентации - это одно из важнейших преимуществ мультимедиа. Выбрать язык презентации, нужный для представления раздел или блок информации - неоспоримое достоинство мультимедийных презентаций, которое дает возможность фокусировать внимание учеников на выбранных именно Вами ключевых моментах
Типичные недочеты и ошибки при создании презентаций.
Отсутствие Титульного слайда, содержащего: название проекта или темы урока (занятия), сведения об авторе, дату разработки, информацию о местоположении ресурса в сети и др.
Отсутствие Введения, в котором представлены: цели и задачи изучения темы, краткая характеристика содержания.
Отсутствие Оглавления (для развернутых разработок, при наличии в презентации разделов, подтем) с гиперссылками на разделы / подтемы презентации.
Отсутствие логического завершения презентации, содержащего: заключение, обобщения, выводы.
Перегрузка слайдов подробной текстовой информацией (не более трех мелких фактов на слайде и не более одного важного).
Неравномерное и нерациональное использование пространства на слайде;
Отсутствие связи фона презентации с содержанием.
Неудачный выбор цветовой гаммы: использование слишком ярких и утомительных цветов, использование в дизайне более 3 цветов (цвет текста, цвет фона, цвет заголовка и/или выделения), использование темного фона со светлым текстом.
Использование разных фонов на слайдах в рамках одной презентации.
Использование рисунков, фотографий плохого качества и с искажениями пропорций.
Отсутствие должного выравнивания текста.
Отсутствие или неясность связей в схемах или между компонентами материала на слайде.
Наличие различных эффектов при переходах между слайдами и других раздражающих эффектов анимации, мешающих восприятию информации;
Отсутствие единства стиля страниц:
- одинаковая гарнитура и размер шрифта для всех заголовков (не менее 24 пунктов);
- одинаковая гарнитура и размер шрифта для тестовых фрагментов (не менее 18 пунктов);
- заголовки, номера страниц, кнопки перелистывания должны появляться в одном и том же месте экрана;
- одинаковая цветовая гамма на всех станицах и т.п.

5.2. 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

Вопросы и задания к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»
1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
2. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему.
4. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
5. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
6. Работоспособность, виды. Методы восстановления работоспособности
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
9. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий.
11. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
12. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.
13. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
14. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии.
15. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Красноярского края.
16. Основы туризма. «Столбизм». Основы спортивного ориентирования.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания для текущего контроля
Ситуационные задачи

Тестовые задания для промежуточного контроля
Ситуационные задачи

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	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н., Брагина А. И., Брагина И. Ю.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.4	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.5	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.6	Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И.	Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.7	Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И.	Олимпийское образование в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020

Л2.2	Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020

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)

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 недопонимания 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, развёрнутое 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.