

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Кафедра разработчик  
*Кафедра физической культуры и здоровья*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по общей физической подготовке**

Направление подготовки:

39.03.02 Социальная работа

направленность (профиль) образовательной программы

Реабилитолог в социальной сфере

Квалификация (степень) выпускника

**БАКАЛАВР**

Красноярск 2019

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Кравченко В.М., старшим преподавателем Кузнецовым А.Л., старшим преподавателем Дюковым В.Б., старшим преподавателем Михайловой А.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры социальной педагогики и социальной работы

протокол № 9 от «13» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Т.В. Фуряева

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института социально-гуманитарных технологий

протокол № 9 от «14» мая 2019 г.

Председатель НМСС (Н)



Кузнецов А.Л.



## Пояснительная записка

1. Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерством науки и образования Российской Федерации 28 февраля 2018 г. №50185 и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н.

Данная дисциплина «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» включена в список дисциплин обязательной части Б1.ОДП.01.03.06 в I - V семестрах (1-3 курс) учебного плана по очной форме обучения.

2. Трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 часов общего объема времени. Форма промежуточной аттестации - зачет во II, IV, V семестрах.

3. Цель освоения дисциплины: содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий».

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>Знает</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения
	<b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и	

социальной и профессиональной деятельности	внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Владеет</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать его и соблюдать нормы здорового образа жизни	

5. В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная работа, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности обучающихся, их сочетание и др.

6. Перечень образовательных технологий: современное традиционное обучение, педагогика сотрудничества.

# 1. Организационно-методические документы

## 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

(общая трудоёмкость дисциплины 0 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практич.	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	64	64			64				
<i>Тема 1. Двигательные действия при выполнении низкого старта</i> Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе. Воспитание скоростно-силовых способностей. Развитие быстроты. Совершенствование бега с разной частотой шага. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м.	20	20			20				
<i>Тема 2. Двигательные действия при выполнении высокого старта</i> Обучение технике высокого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Развитие выносливости. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции (2000 м).	20	20			20				
<i>Тема 3. Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции</i> Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места. Совершенствование техники бега на различных отрезках. Бег по дистанции (2000 м). Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по дистанции.	24	24			24				

Совершенствование техники бега в переменном темпе.									
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Акробатика.</b>	96	96			96				
<i>Тема 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами.</i> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими палками, обручем, скакалкой, гимнастической скамейкой.	48	48			48				
<i>Тема 5. Акробатические элементы.</i> Обучение и совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия, положения «лодочки» на животе в вольных упражнениях, «лодочка» на спине в вольных упражнениях, переката вперед и назад в группировке, шпагата, моста, акробатических поворотов, перекатов на груди.	48	48			48				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	52	52			52				
<i>Тема 6. Введение</i> Техника безопасности в процессе лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники стойки лыжника. Прохождение дистанции. Общеразвивающие упражнения на лыжах.	13	13			13				
<i>Тема 7. Техника классических ходов</i> Обучение и совершенствование техники классических ходов (одновременные ходы). Обучение и совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы). Прохождение дистанции.	13	13			13				
<i>Тема 8. Двигательные действия при выполнении подъема и спуска</i> Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование	13	13			13				

техники спусков. Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения.									
<i>Тема 9. Техника коньковых ходов</i> Обучение и совершенствование техники коньковых ходов (полуконькового хода, хода коньком в два шага, хода коньком в одновременный шаг, попеременного хода коньком). Обучение технике поворота. Совершенствование техники поворота.	13	13			13				
<b>Раздел 4. Фитнесс-аэробика. Скакалка.</b>	116	116			116				
<i>Тема 10. Базовые шаги фитнес-аэробики.</i> Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (March, Out, Out-in, V-Step, A-Step, Mambo, Basic-step, Step Touch, Double Step Touch, Knee Up, Double Knee Up). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные- Kick, Double Kick, Lift side, Double Lift side, Curl, Double Curl). Обучение составлению комбинации из базовых шагов.	58	58			58				
<i>Тема 11. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</i> Обучение и совершенствование техники работы рук и ног в процессе прыжков на скакалке. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с разным положением рук и ног. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с шаговой работой ног, прямой-обратной работы рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прямых двойных прыжков. Обучение и совершенствование техники выполнения обратных двойных прыжков.	58	58			58				
Форма промежуточной аттестации по учебному плану — ЗАЧЕТ во II, IV, V семестрах									
<b>ИТОГО</b>	328	328			328				



## 1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

### Раздел 1. Легкая атлетика

#### *Тема 1. Двигательные действия при выполнении низкого старта*

Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе. Воспитание скоростно-силовых способностей. Совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование стартового разгона. Совершенствование техники движения рук в беге. Совершенствование бега с разной частотой шага. 2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м. Совершенствование бега с низкого старта 20-25 м (40-50 м) с переходом на бег по инерции. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.

#### *Тема 2. Двигательные действия при выполнении высокого старта*

Обучение технике высокого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, специальных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции (2000 м).

#### *Тема 3. Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции*

Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места. Совершенствование техники бега на различных отрезках. Бег по дистанции (2000 м). Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега в переменном темпе. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Обучение технике финиширования. Совершенствование техники финиширования.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Акробатика.**

### *Тема 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами .*

Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими палками. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с обручем. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической скамейкой. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений в кругу. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с фитболами.

### *Тема 5. Акробатические элементы.*

Обучение и совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях. Обучение и совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях. Обучение и совершенствование техники выполнения положения «лодочки» на животе в вольных упражнениях. Обучение и совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольных упражнениях. Обучение и совершенствование техники выполнения переката вперед и назад в группировке. Обучение и совершенствование техники выполнения шпагата. Обучение и совершенствование техники выполнения моста. Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических поворотов.

## **Раздел 3. Лыжная подготовка**

### *Тема 6. Введение*

Техника безопасности в процессе лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники стойки лыжника. Прохождение дистанции. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

### *Тема 7. Техника классических ходов*

Обучение технике классических ходов (попеременные ходы). Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы).

Прохождение дистанции. Обучение технике классических ходов (одновременных ходов). Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов).

*Тема 8. Двигательные действия при выполнении подъема и спуска*

Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование техники спусков. Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения.

*Тема 9. Техника коньковых ходов*

Обучение технике коньковых ходов. Совершенствование техники коньковых ходов. Обучение и совершенствование техники полуконькового хода. Обучение и совершенствование техники хода коньком в два шага. Обучение и совершенствование техники хода коньком в одновременный шаг. Обучение и совершенствование техники попеременного хода коньком. Обучение технике поворота. Совершенствование техники поворота.

**Раздел 4. Фитнес-аэробика. Скакалка.**

*Тема 10. Базовые шаги фитнес-аэробики.*

Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (March, Out, Out-in). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (V-Step, A-Step, Mambo, Basic-step). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (Step Touch, Double Step Touch, Knee Up, Double Knee Up). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные-Step Touch, Double Step Touch). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные- Kick, Double Kick). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные- Lift side, Double Lift side). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов (билатеральные- Curl, Double Curl). Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов

(билатеральные- Open Step, Toe Touch). Обучение составлению комбинации из базовых шагов.

*Тема 11. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.*

Обучение и совершенствование техники работы рук в процессе прыжков на скакалке. Обучение и совершенствование техники работы ног в процессе прыжков на скакалке. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с разным положением рук и ног. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с исходным положением ног вместе, прямая-обратная работа рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с исходным положением ног-одна впереди другой (смена положения ног), прямая-обратная работа рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с исходным положением ног на ширине плеч (скрест ногами), прямой-обратной работы рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке с шаговой работой ног, прямой-обратной работы рук. Обучение и совершенствование техники выполнения прямых двойных прыжков. Обучение и совершенствование техники выполнения обратных двойных прыжков.

### 1.3 Методические рекомендации по освоению дисциплины

При изучении «Элективной дисциплины по общей физической подготовке» используются практические учебные занятия по различным разделам дисциплины.

При подготовке к зачету по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в университете;
- выполнять рекомендации преподавателя;
- знать и выполнять дозируемые виды двигательной активности: ходьба, скандинавская ходьба, бег, ходьба на лыжах, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе.

#### Виды физической нагрузки

№ п/п	Вид нагрузки	Назначение нагрузки
1.	Тренировочные нагрузки	1. Достижение определенного уровня физической подготовленности, поддержание этого уровня возможно длительное время. 2. Вывод организма занимающегося на уровень пика спортивной формы для участия в соревнованиях.
2.	Соревновательные нагрузки	1. Максимальные по величине (объему и интенсивности) усилия для достижения победы или установления рекорда. 2. Максимальные для конкретно каждого человека усилия в соответствии с предварительной подготовкой.
3.	Оздоровительные нагрузки	1. Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям. 2. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психо-физиологического комфорта.
4.	Рекреационные нагрузки	Восстановление снижающейся работоспособности
5.	Восстановительные и реабилитационные нагрузки	1. Восстановление постоянства внутренней среды организма. 2. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха). 3. Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней.

#### Интенсивность нагрузки

№ п/п	Градации нагрузки	Критерии интенсивности: ЧСС (уд./мин.), длительность работы
1.	Малой интенсивности	ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)
2.	Умеренной интенсивности	ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более
3.	Средней интенсивности	ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.
4.	Выше средней интенсивности	ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.
5.	Большой интенсивности	ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.
6.	Субмаксимальной интенсивности	ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин.
7.	Максимальной интенсивности	ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.

### Направленность нагрузки

№ п/п	Направленность нагрузки	Результат
1.	На развитие двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	Повышение уровня показателей развития физических качеств
2.	На укрепление определенных групп мышц	Повышение локальных способностей этих групп мышц (сила, быстрота, выносливость, гибкость, рельефность и т.д.)
3.	На развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной)	Повышение уровня функционирования систем и организма в целом
4.	На общую физическую подготовленность	Повышение общего уровня работоспособности организма
5.	На специальную физическую подготовленность	Повышение уровня развития специальных качеств (скоростной или силовой выносливости, взрывной быстроты и т.д.)

### Дозирование нагрузки

№ п/п	Критерии дозирования	Общая характеристика выполняемых упражнений
1.	Время выполнения упражнения	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Игры подвижные и спортивные 3. Туристические упражнения (переходы, восхождения и т. д.)
2.	Расстояние, преодолеваемое	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на

	занимающимся (см, м, км)	велосипеде, плавание и т.д.) 2. Туристические переходы (маршруты, переходы)
3.	Количество упражнений, выполняемых: за единицу времени, максимальное количество раз	1. Общеразвивающие упражнения 2. Специально-направленные упражнения

Аэробика - это эмоционально проводимая под музыку гимнастика, направленная на общее оздоровление и корректировку фигуры; дает значительную нагрузку на мышцы ног и сердечно сосудистую систему. Но она противопоказана для людей полных и страдающих варикозным расширением вен.

Калланетик - это гимнастика с использованием изометрических, статических напряжений мышц. Формирует она балетную, вытянутую фигуру с очень плавными линиями тела и удлиненными мышцами.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены (унилатеральные) и со сменой лидирующей ноги (билатеральные), комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Спет - аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

Скакалка: освоение прямой и обратной техники работы со скакалкой; смена работы рук и ног при освоении техники; выполнение простых комбинаций из базовых упражнений; развитие координационных способностей, общей и специальной выносливости.

## 2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

<b>ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ</b>		
Форма работы	Количество баллов (5%)	
	min	max
Функциональная подготовленность	3	5
<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Сдача нормативов по легкой атлетике	8	15
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Акробатика.</b>			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике	8	15
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Сдача нормативов по лыжной подготовке	13	15
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 4. Фитнес-аэробика. Скакалка.</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке	13	25
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>25</b>
<b>ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
	Форма работы	Количество баллов (25%)	
		min	max
	Зачет	15	25
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>



<b>Дополнительный раздел</b>			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	Max
Иные виды деятельности		20	38
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		60	100

**Соответствие рейтинговых баллов оценке**

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-59	Не зачтено
60-100	Зачтено

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Кафедра-разработчик  
*Кафедра физической культуры и здоровья*

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой  
Н.А. Попованова



ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол № 9 от «14» мая 2019 г.

Председатель НМСС (Н) Кунстман Е.А.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

**«Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**

Направление подготовки:

39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы

Реабилитолог в социальной сфере

Квалификация: бакалавр  
**БАКАЛАВР**

Составители: доцент Попованова Н.А., доцент Лавриченко К.С., старший преподаватель Шадрина М.А., старший преподаватель Зоммер В.С., старший преподаватель Кишиневский Е.А., Старший преподаватель Михайлова А.С.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» для обучающихся по очной форме обучения основной образовательной программы соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) и «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль) образовательной программы Реабилитолог в социальной сфере, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств **рекомендуется к использованию** в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.

Директор МБУ СО «ГСРЦН» «Росток»  
25 мая 2017г.  
Россия, г.Красноярск  
ул.П. Железняка, стр. 4г  
эл. почта [mu016@list.ru](mailto:mu016@list.ru)



А.А. Думлер

М.П.

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает **задачи**:

– контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

– контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как базовой ценности человека.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2018 г. №50185;

- образовательной программы Реабилитолог в социальной сфере очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа;

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета,

программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## **2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

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

### **2.2. Оценочные средства**

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
УК-7	Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Физическая культура и спорт Экзамен по модулю "Здоровьесберегающий" Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов)	текущий контроль успеваемости	1	Функциональная подготовленность
			2	Сдача нормативов по легкой атлетике
			3	Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике
			4	Сдача нормативов по лыжной подготовке
			5	Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке
			6	Зачет

	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы			
--	---	--	--	--

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: зачет

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство — зачет.

Критерии оценивания по оценочному средству 6 – зачет

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено
УК-7	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают следующие виды работ: функциональная подготовленность; сдача нормативов по легкой атлетике; сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике; сдача нормативов по лыжной подготовке; сдача нормативов по лыжной подготовке; сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке.

4.2 Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 — **функциональная подготовленность.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
---------------------	-------------------------------------

Определение массы тела (кг)	0,5
Определение длины тела (см)	0,5
Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)	1
Определение артериального давления (АД)	0,5
Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)	0,5
Определение динамометрии кистей	1
Определение времени восстановления после физической нагрузки (проба Мартине – 20 приседаний за 30 с)	1
Максимальный балл	5

#### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – **сдача текущих нормативов по легкой атлетике**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Бег 100 м	5
Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	5
Прыжки в длину с места	5
Максимальный балл	15

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – **сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	5
Прыжки через скакалку (за 1 мин.).	5
Максимальный балл	15

#### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – **сдача нормативов по лыжной подготовке**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Прохождение дистанции классическим ходом 2 км (девушки), 3 км (юноши)	15
Максимальный балл	15

#### 4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – **сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение комбинации из базовых шагов(унилатеральные)	5
Выполнение комбинации из базовых шагов (билатеральные)	5
Выполнение прыжков (ноги вместе; одна впереди другой; врозь-скрест, попеременный скрест руками, прямые)	5
Выполнение прыжков (ноги вместе; одна впереди другой; врозь-скрест, попеременный скрест руками, обратные)	5
Выполнение прыжков (два оборота скакалки в прыжке, прямые, обратные)	5
Максимальный балл	25

#### 4.2.6. Критерии оценивания по дополнительному разделу

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Судейство соревнований различного уровня	2
Написание рефератов на заданную тему	2
Разработка и защита презентаций по физической культуре (фотоотчет)	3
Проведение развлечений и праздников в ДООУ	4
Участие в конференциях. Совместная статья с преподавателем	5
Выход на Красноярские «Столбы» (фотоотчет)	5
Оформление стенда «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)	3
Мастер – классы по проведению учебных занятий (фотоотчет)	3
Выпуск учебных фильмов по физической культуре	3
Посещение спортивных соревнований (фотоотчет)	3
Ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение года	5
Максимальный балл	38

## 5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

**5.1. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**

1. Основные виды легкой атлетики.
2. Развитие быстроты и выносливости на занятиях легкой атлетикой.
3. Основы техники передвижения классическим ходом на лыжах.



4. Техника попеременных ходов на лыжах. Техника спусков и подъемов на лыжах.
5. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости.
6. Перечислите разновидности шпагатов и мостов. Контроль пульса на тренировочном занятии.
7. Режим тренировок (к-во раз в неделю, продолжительность по времени), оказывающий позитивный эффект на организм занимающегося. Какая структура самостоятельных спортивных тренировочных занятий.
8. Дайте определение понятию «Общая физическая подготовка» (ОФП). Назовите задачи ОФП. ОФП в системе самостоятельных занятий.
9. Значение гимнастики в системе физического воспитания вуза. Какие методы физического воспитания используются в гимнастике?
10. Какие физические качества развиваются при занятиях акробатикой. Какие акробатические упражнения Вы знаете?
11. Раскройте особенности техники прыжков в длину с места.
12. Расскажите, как самостоятельно подготовиться к бегу на длинные дистанции.
13. Перечислите существующие разновидности прыжков через длинную и короткую скакалку. Раскройте основные ошибки при выполнении прыжков через скакалку.
14. Назначение общеразвивающих упражнений. Какое воздействие они оказывают на организм человека.
15. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике? Назовите и охарактеризуйте упражнения, относящиеся к подгруппе статических.
16. Какие основные физические качества развиваются при использовании скакалки на занятиях.
17. Скакалка в структуре кругового занятия. Формы самостоятельных занятий на скакалке. Самоконтроль.

18. Методы развития быстроты и координации с использованием скакалки.

Классификация прыжков на скакалке.

19. Мышцы, участвующие в работе при выполнении прыжков со скакалкой.

Сколько калорий сжигается за час тренировок со скакалкой?

20. Перечислите и опишите базовые шаги.

21. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травм. Помощь, страховка, само страховка и их значение.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

### Раздел 1. Легкая атлетика

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

№	Наименование норматива	Пол	Критерий	Баллы
1	Прыжок в длину с места (м)	Муж.	2.50	5
			2.35	4,5
			2.20	4
			участие	3,5
		Жен.	1.90	5
			1.80	4,5
			1.70	4
			участие	3,5
2	Бег 100 м (сек)	Муж.	13.5	5
			13.9	4,5
			14.2	4
			участие	3,5
		Жен.	16.5	5
			17.0	4,5
			17.9	4
			участие	3,5
3	Бег 3000 м (сек)	Муж.	12.30	5
			13.00	4,5
			13.20	4
			участие	3,5
4	Бег 2000 м (сек)	Жен.	10.30	5
			11.00	4,5

			11.40	4
			участие	3,5

## Раздел 2. Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

№	Наименование норматива	Пол	Критерий	Баллы
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Муж.	50	5
			40	4,5
			30	4
			участие	3,5
		Жен.	40	5
			30	4,5
			20	4
			участие	3,5
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	Муж.	50	5
			40	4,5
			35	4
			участие	3,5
		Жен.	45	5
			40	4,5
			35	4
			участие	3,5
3	Прыжки через скакалку (за 1 мин.).	Муж.	160	5
			145	4,5
			130	4
			участие	3,5
		Жен.	150	5
			135	4,5
			120	4
			участие	3,5

## Раздел 3. Лыжная подготовка

Задание: пробежать дистанцию классическим ходом согласно нормативу.

№	Наименование норматива	Критерии	Баллы
---	------------------------	----------	-------

1	Прохождение дистанции 3 км Девушки	Без учёта времени	10
		19.30	13
		18.30	15
2	Прохождение дистанции 5 км. Юноши	Без учёта времени	10
		33.30	13
		30.30	15

#### Раздел 4. Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

№	Наименование норматива	Критерии	Баллы
1	Выполнение комбинации из базовых шагов(унилатеральные)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4,5
		Без ошибок	5
2	Выполнение комбинации из базовых шагов (билатеральные)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4,5
		Без ошибок	5
3	Выполнение прыжков (ноги вместе; одна впереди другой; врозь-скрест, попеременный скрест руками, прямые)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4,5
		Без ошибок	5
4	Выполнение прыжков (ноги вместе; одна впереди другой; врозь-скрест, попеременный скрест руками, обратные)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4,5
		Без ошибок	5
5	Выполнение прыжков (два оборота скакалки в прыжке, прямые, обратные)	Участие	3,5
		3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
		1 ошибка при выполнении комбинации	4,5
		Без ошибок	5

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20\_\_/\_/\_\_\_\_  
учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика

«\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(ф.и.о., подпись)

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры

«\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС(Н)

\_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_  
(ф.и.о., подпись)

### 3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

#### 3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2007. - 400 с.	Научная библиотека	8
2.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : учебник для студентов высшего профессионального образования / ред. Ю. М. Макаров ; сост.: Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Ю. М. Макаров. - М. : Издательский центр "Академия", 2013. - 272 с.	Научная библиотека	10
3.	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a> .	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст] : учеб.	Научная библиотека	35

	для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.		
Дополнительная литература			
5.	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.	Научная библиотека	6
6.	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст] : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 528 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	5
7.	Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.	Научная библиотека	17
8.	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 104 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5561">http://elib.kspu.ru/document/5561</a> .– ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
9.	Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

	обучения		
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>			
10.	Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись] : обзорная лекция. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a>	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
11.	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15245">http://elib.kspu.ru/document/15245</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>			
12.	Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
13.	East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /



### 3.2 Карта материально-технической базы дисциплины

Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
<p>660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3).</p> <p>1-09. Зал общефизической подготовки</p>	<p>Скакалки - 30шт., фитболы -8шт., набивные мячи- 15шт., утяжелители - 15шт., турники, тренажеры 11шт., борцовский ковер - 1шт., гантели, штанга - 4шт., каремат - 15шт., скамейка гимнастическая - 2шт., стенка гимнастическая -1шт., музыкальный центр - 1шт., боксерская груша, канат, гимнастический козел, шведская стенка-3шт.</p>
<p>660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3).</p> <p>1-11. Спортивный зал</p>	<p>Карематы-15 шт., музыкальный центр -1шт., фитболы - 7шт., скакалки -45шт., обручи -20шт., гимнастические палки -20шт., шведская стенка, степ-платформы -10шт.</p>
Аудитории для самостоятельной работы	
<p>660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100</p>	<p>Компьютер- 4шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>

<p>(Корпус №3), 4-01 Информационно -методический ресурсный центр</p>	
<p>660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3), 2-11 Методический кабинет</p>	<p>Компьютер-14шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>