

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

Кафедра физической культуры и здоровья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки:  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы  
Литература  
(форма обучения заочная)

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

Красноярск, 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Бартновской Л.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья  
протокол № 11 от «6» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры мировой литературы и методики ее преподавания

Протокол №9 от 13.05.2020 г

Заведующий кафедрой



Т.Н. Закаблукова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) филологического факультета

протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС (Н)



А.А. Бариловская

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерством науки и образования Российской Федерации 15 марта 2018 г. № 50362 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 «Физическая культура и спорт» включена в список дисциплин основной части Б1.ОД.03.04 в I и II семестрах учебного плана по очной форме обучения.

2. Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа общего объема времени. Форма промежуточной аттестации - экзамен по модулю .

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 социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и
	<b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

	<b>Владеет</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать его и соблюдать нормы здорового образа жизни	профессиональной деятельности
Развитие умений использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>Знает</b> психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>ОПК-6.</b> Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации и обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
	<b>Умеет</b> применять психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	
	<b>Владеет</b> психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями	
Формирование способности организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся	<b>Знает</b> содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной проектной деятельности	<b>ПК-1.</b> Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.
	<b>Умеет</b> формулировать проблемную тематику учебного проекта совместно с обучающимися	
	<b>Владеет</b> навыками планирования и осуществления руководства действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебнопроектной деятельности, в том числе в онлайн среде	

5. В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: лекционные 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**  
**1.2. Технологическая карта обучения дисциплине**  
**по заочной форме обучения**

(общая трудоёмкость дисциплины 0 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практич.	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
<b>Базовый раздел 1. Организация физического воспитания в вузе</b>	37	6	6				31		
<i>Тема 1.</i> Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	7	2	2				5		
<i>Тема 2.</i> Основы организации физического воспитания в вузе	7	2	2				5		
<i>Тема 3.</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	7	2	2				5		
<i>Тема 4.</i> Профилактика зависимых форм поведения	8						8		
<i>Тема 5.</i> История Красноярского спорта	8						8		
<b>Базовый раздел 2. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента</b>	35						35		
<i>Тема 6.</i> Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента	8						8		
<i>Тема 7.</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9						9		
<i>Тема 8.</i> Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом	9						9		
<i>Тема 9.</i> Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности	9						9		
Форма промежуточной аттестации по учебному плану — экзамен по модулю									
<b>ИТОГО</b>	72	6	6				66		

## **1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины**

### **Базовый раздел 1. Организация физического воспитания в вузе**

#### *Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта*

Правовое регулирование в области физической культуры и спорта. Законодательство о физической культуре и спорте. Принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта. Система нормативных актов о физической культуре и спорте.

#### *Тема 2. Основы организации физического воспитания в вузе.*

Цель, задачи, требования к уровню освоения содержания курса дисциплины по физической культуре. Формы проведения занятий по физической культуре. Организационные формы физкультурно-спортивной деятельности студентов. Физкультурно-спортивные массовые мероприятия. Контроль успеваемости студентов. Комплекс ГТО VI ступени как нормативная основа физического совершенствования. Тестовые требования по общей физической подготовке студента, их оценка и характеристика: Бег 100 метров. Кросс на 2000 и 3000 метров. Прыжки в длину с места. Силовые нормативы. Лыжные гонки.

#### *Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Физическая культура в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

#### *Тема 4. Профилактика зависимых форм поведения*

Виды зависимостей. Пьянство, курение, наркомания как социальные и экономические проблемы общества. Интернет-зависимость. Последствия для организма и социальной успешности.

## *Тема 5. История Красноярского спорта*

Первые спортивные общества в Красноярске. Красноярское гимнастическое общество «Сокол». «Локомотив» - Всесоюзное добровольное спортивное общество. Виды спорта в истории развития спорта в Красноярске: легкая атлетика, бокс, тяжелая атлетика, лыжные гонки, биатлон. Красноярские спортивные команды. Олимпийцы Красноярска. «Столбизм» как уникальное социальное течение Красноярска.

## **Базовый раздел 2. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента**

### *Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента*

Функциональные резервы организма. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы успешной физической подготовки. Здоровье человека, его уровни и факторы. Оздоровительный эффект физических упражнений. Адаптация к физическим упражнениям, механизмы адаптации, срочная и долговременная адаптация, изменения на клеточном уровне, гормональные изменения. Виды нагрузок: привычная, оптимальная, максимальная. Физкультурно-спортивные двигательные режимы. Физическое совершенствование. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости. Индивидуальный выбор вида спорта или занятий оздоровительными системами физических упражнений. Принципы, средства и методы физического воспитания

### *Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

Структура учебно-тренировочного занятия. Содержание тренировочных занятий. Общая и спортивная подготовка. Методические основы тренировки: выбор тренировочной нагрузки и ее поэтапное

распределение в течение года. Способы оценки тренированности.

*Тема 8. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом*

Гигиена и ее основные задачи. Гигиенические основы закаливания. Гигиенические требования к спортивной одежде, экипировке. Врачебный контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Внешние признаки утомления.

*Тема 9. Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности.*

Ритмическая гимнастика и аэробика. Оздоровительная ходьба, «скандинавская» ходьба и бег. Примерный комплекс специально-подготовительных упражнений для выполнения силовых нормативов. Примерный комплекс упражнений для работников всех отраслей.



### **1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

#### **Работа с теоретическим материалом**

1. приступая к изучению дисциплины тщательно ознакомьтесь с программой;
2. обратите особое внимание на расчет рейтинга (см. технологическую карту рейтинга дисциплины);
3. при самостоятельной работе основой должен являться лекционный курс;
4. при самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;
5. экзамен (итоговый раздел) проходит в виде экзамена, где проверяются базовые разделы №1 и №2;
6. при нехватке баллов для экзамена постарайтесь использовать дополнительный раздел.

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 экзамену 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.

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 и защита реферативной работы и группового проекта, оформленного в виде презентации.

Реферат — письменная работа объемом 10–18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Реферат — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление, в котором указаны названия всех разделов реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В случае цитирования мыслей, идей, выводов обязательная ссылка на источник.
5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Список литературы — реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата: объем реферата от 10 до 18 страниц, поля — 2 см, кегль — 14, интервал — 1,5.

## 2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

### 2.1 Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Компетентностно-ориентированный опрос	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ №1			
	Форма работы	Количество баллов 35%	
		min	max
Текущая работа	Защита реферата	<b>8</b>	<b>15</b>
	Защита проекта в группах	<b>13</b>	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>35</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ №2			
	Форма работы	Количество баллов 35%	
		min	max
Текущая работа	Участие в дискурс-лекции	<b>21</b>	<b>35</b>
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>35</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 25%	
		min	max
Текущая работа	Экзамен	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Иные формы работы	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

#### Соответствие рейтинговых баллов оценке

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-60	Не зачтено
61-100	Зачтено

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева

Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 11  
от «6» апреля 2020 г.  
Заведующая кафедрой Н.А.  
Попованова



---

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС (Н)



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы  
Русский язык

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

Составители: доцент Попованова Н.А., доцент Бартновская Л.А.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный **фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»** 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 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Русский язык, 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 MAOU CШ №145

25 мая 2020 г.

Россия, г. Красноярск,  
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А  
228-07-71  
sch145@mail.ru

Е.И. Макаренко

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством науки и образования Российской Федерации от 15 марта 2018 г. № 50362.

- образовательной программы Русский язык, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование;

- 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:

дисциплины:

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

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.

### 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
УК-7	Модуль 3 "Здоровьесберегающий", Физическая культура и спорт, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.	текущий контроль успеваемости	1	Компетентностно-ориентированный опрос Защита реферата Защита проекта в группах Участие в дискуссионных лекциях Экзамен
			2	
			3	
			4	
			5	
		промежуточная аттестация		

ОПК-6	<p>Модуль 3 "Здоровьесберегающий"          Основы ЗОЖ и гигиена,          Анатомия и возрастная физиология,          Безопасность жизнедеятельности,          Физическая культура и спорт,          Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования",          Психологические особенности детей с ОВЗ,          Современные технологии инклюзивного образования ,          Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ ,          Модуль 11 "Предметно-практический",          Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности",          Психологические основы педагогической деятельности,          Учебная практика:технологическая (проектно-технологическая) практика,          Модуль 7 "Педагогическая интернатура",          Производственная практика: педагогическая практика интерна,          Модуль 9 "Предметно-методический",          Дисциплины методической подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения,          Технологии современного образования (по русскому языку),          Производственная практика: междисциплинарный практикум,          Производственная практика: педагогическая практика,          Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.</p>	текущий контроль успеваемости	1	<p>Компетентностно-ориентированный опрос          Защита реферата          Защита проекта в группах          Участие в дискурсе-лекции          Экзамен</p>
		промежуточная аттестация	2	
			3	
			4	
			5	



ПК-1	Модуль 1 "Мировоззренческий", Культурология, Естественнонаучная картина мира	текущий контроль успеваемости	1	Компетентностно-ориентированный опрос
	Модуль 2 "Коммуникативный", Иностранный язык, Русский язык и культура речи,		2 3	Защита реферата Защита проекта в группах
	Информационно-коммуникационные технологии в образовании и социальной сфере,		4	Участие в дискурсе-лекции
	Педагогическая риторика , Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Основы ЗОЖ и гигиена, Анатомия и возрастная физиология, Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт,	промежуточная аттестация	5	Экзамен
	Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования", Современные технологии инклюзивного образования, Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ ,			
	Модуль 10 "Предметно-теоретический", Фонетика, Лексика, Словообразование, Морфология, Синтаксис, Теория языка, Основы науки о языке, Старославянский язык, Устное народное творчество, История русской литературы и культуры: древнерусская литература, История русской литературы и культуры: 18 век, История русской литературы и культуры: 19 в. 1 часть,			
	Модуль 11 "Предметно-практический", Стилистика, История русского литературного языка, Историческая грамматика русского языка, Филологический анализ текста, Практический курс русского языка,			
	Модуль 5 "Учебно-исследовательский", Основы математической обработки информации, Основы учебно-исследовательской работы (профильное исследование), Учебная практика: ознакомительная практика, Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы), Производственная практика: преддипломная практика,			
	Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности", Теория обучения и воспитания,			

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы к экзамену .

Критерии оценивания по оценочному средству 5 – **вопросы к экзамену**

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
ОПК-6	Обучающийся на высоком уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Обучающийся на среднем уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания
ПК-1	Обучающийся на высоком уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на среднем уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: компетентностно-ориентированный опрос, защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции.

##### 4.2 Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – компетентностно-ориентированный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Заполнение 20% опроса	1
Заполнение 40% опроса	1
Заполнение 60% опроса	1
Заполнение 80% опроса	1
Заполнение 100% опроса	1
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – защита реферата.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	1
Соответствие целям и задачам дисциплины	1
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	2
Логичность и последовательность в изложении материала	2
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	2
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
Обоснованность выводов	2
Наличие авторской аннотации к реферату	1
Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	1
Соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	1
<b>Максимальный балл</b>	<b>15</b>

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - защита проекта в группах.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме	2
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	3
Логичность и последовательность в изложении материала	3
Обоснованность выводов	3
Правильность оформления	3
Ясная логика изложения, грамотность речи	3
Личный вклад в проект	3
<b>Максимальный балл</b>	<b>20</b>

#### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – участие в дискурс-лекции.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие высказываний заявленной теме	5
Соответствие целям и задачам дискуссии	5
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	5
Логичность и последовательность в изложении мысли	5
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	5
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели	5
Обоснованность выводов	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>35</b>

#### 4.2.5. Критерии оценивания по дополнительному разделу.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Проведение развлечений и праздников в ДОУ	5
Участие в конференциях. Подготовка к публикации материала под руководством преподавателя	5
Оформление стенда «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)	5
Выпуск учебных фильмов по физической культуре	5
Ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение года	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>25</b>

## **5. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Физическая культура и спорт».**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Физическая культура и обеспечение здоровья.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Участие студентов в Олимпийском движении.
8. Самоконтроль, его цель, задача и методы исследования.
9. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
10. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему.
11. Формирование и развитие двигательных качеств обучающихся.
12. Средства физического воспитания.
13. Методические принципы и методы физического воспитания.
14. Формы организации занятий физического воспитания.
15. Профилактика вредных привычек.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.**

### **6.1. Типовые вопросы компетентностно-ориентированного опроса.**

1. В каком населенном пункте Вы получили школьное образование?
2. К какой группе здоровья на занятиях физической культурой Вы принадлежали в школе?
3. Нравилось ли Вам посещать физкультуру в школе?
4. Проводились ли в Вашей школе
  - лыжная подготовка
  - легкая атлетика
  - спортивные игры
  - прыжки на скакалке
5. Участвовали ли вы в школьных спортивных соревнованиях?

6. Какой вид спорта вы предпочитаете? Имеете ли Вы спортивный разряд по этому виду спорта?
7. Планируете ли вы совмещать учебу с работой?
8. Соблюдаете ли вы режим дня?
9. Имеете ли Вы вредные привычки? Если да, то какие?
10. Планируете ли Вы участвовать в университетских спортивных соревнованиях?
11. Планируете ли Вы участвовать в научных конференциях в сфере здоровьесберегающих технологий?
12. Как Вы оцениваете свой уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?
13. Как Вы оцениваете свои навыки организации индивидуальной и совместной деятельности?

## **6.2. Типовые темы рефератов и групповых проектов по дисциплине**

### **«Физическая культура и спорт».**

1. Оздоровительные системы физических упражнений.
2. Особенности занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений.
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
6. Основы методики самомассажа.
7. Методика корректирующей гимнастики для глаз.

8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
10. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
11. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
12. Методы самооценки физической подготовленности по выбранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
13. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
14. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

### **6.3. Типовые темы для обсуждения в рамках дискурс-лекции**

1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие здорового образа жизни на организм человека
3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
5. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом
6. Индивидуальные закалывающие процедуры: плюс или минус для организма
7. Экология и ее влияние на организм и здоровье.
8. Формы и содержания самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Повышение уровня работоспособности с использованием дополнительных средств физической культуры.
10. Влияние табакокурения, алкоголизма, наркомании на здоровье студентов.
11. Значение биологического и психического здоровья.
12. Оптимальное время суток занятий физической культурой.

13. Рациональное питание как способ самоконтроля.
14. Рейтинг мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Структура учебно-тренировочного занятия. Значение его частей.
17. Субъективные и объективные показатели самоконтроля на занятиях физической культурой.
18. Меры предупреждения травматизма на занятиях физической культурой.
19. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы.
20. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой и их содержание.



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
"6" мая 2020г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю:



Попованова Н.А.

Заведующий кафедрой

Одобрено НМСС(Н)  
20 мая 2020 г., протокол №8



Председатель

### 3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

#### 3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>Основная литература</b>			
	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
	Теория и методика обучения базовым видам спорта. <b>Подвижные игры</b> [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
	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
	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
	Физическая культура и спорт. Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Попованова Н.А. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. 188 с.	Научная библиотека	10
	Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза. Бартновская Л.А., Кравченко	Научная библиотека	10

В.М., Попованова Н.А., Яцковская Л.Н. Краснояр. гос. пед.ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. 120 с		
Дополнительная литература		
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
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
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
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
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 обучения	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись] : обзорная лекция. –	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный

	URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a>		доступ
	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
	Физическая культура и спорт	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=239">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=239</a>	Запись пользователей на курс
	Физическая культура и спорт	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=414#section-12">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=414#section-12</a>	
	Физическая культура и спорт в вузе	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2512">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2512</a>	
	Физическая культура и спорт. Красноярцы - Олимпийские чемпионы	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3591&amp;notifyeditingon=1">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3591&amp;notifyeditingon=1</a>	
	Мировое спортивное движение	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2612">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2612</a>	
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>			
	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
	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	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), ауд. 2-07	Телевизор-1шт., проектор-1шт., экран-1шт., доска учебная-1шт.
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), ауд. 3-04	Проектор-1шт., интерактивная доска-1шт., фортепиано-1шт., компьютер с колонками-1шт., доска маркерная-1шт., акустическая система. LinuxMint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), ауд. 4-16	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска-1шт., колонки-2шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), 1- 05 Центр самостоятельной работы	Компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт. Microsoft® Windows® Home 10 RussianOLPNLAcademicEditionLegalizationGetGenuine (ОЕМлицензия, контракт № Tr000058029от27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лицсертификат №1B08-190415- 050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); AdobeAcrobatReader – (Свободная лицензия); GoogleChrome – (Свободная лицензия); MozillaFirefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), 1- 34 Ресурсный центр	Компьютер- 4 шт. Microsoft® Windows® Home 10 RussianOLPNLAcademicEditionLegalizationGetGenuine (ОЕМлицензия, контракт № Tr000058029от27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лицсертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); AdobeAcrobatReader – (Свободная лицензия); GoogleChrome – (Свободная лицензия); MozillaFirefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная

лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018). КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.201