

**Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Изобразительное искусство

Квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Красноярск, 2020

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

протокол № 11 от «06» мая 2020 г
Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление
подготовки) факультета начальных классов

Протокол № от « » мая 2020г.

Председатель НМСС



1 Руденко И.В.

1. Пояснительная записка

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ № 91 от 9 февраля 2016 г.); и другими локальными актами, регламентирующими порядок осуществления образовательной деятельности в КГПУ им. В.П. Астафьева. Дисциплина относится к базовой части учебного плана образовательной программы.

1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется в 1 и 2 семестрах. Форма контроля – зачет.

1.3. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

Целью освоения дисциплины является освоение теоретических знаний для формирования осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, развития и поддержания работоспособности, ведения здорового образа жизни.

1.4. Основные разделы содержания

Модуль 1. Организация физического воспитания в вузе

1.1. Основы организации физического воспитания в вузе

1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.3. Профилактика вредных привычек

1.4. Виды зависимостей. Пьянство, курение, наркомания как социальные и

экономические проблемы общества. Интернет-зависимость. Последствия для организма и социальной успешности

1.5. История Красноярского спорта

Модуль 2. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента

2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента

2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

2.3. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом

2.4. Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности

1.5. Планируемые результаты обучения.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию.

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Обучающийся должен укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	ОК-8
	Уметь составлять программу собственного физического развития и подготовленности;	
	Владеть конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля.	
Обучающийся должен	Знать базы данных информационной среды	

обладать способностью к самоорганизации и самообразованию	в сфере физической культуры.	ОК-6
	Уметь извлекать, сортировать и дифференцировать информацию в соответствии с поставленной задачей	
	Владеть информационными технологиями для получения необходимых знаний	

1.6. Контроль результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме зачета, на котором оценивается работа, выполняемая в течение двух семестров.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств». Итоговая форма контроля – зачет.

1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (учебно-практические занятия – зачетная система), личностно-ориентированное обучение, интерактивные технологии (дискуссия), экскурсии.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы

Изобразительное искусство

Общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.

по очной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов			Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		Всего	Лекций	Консультации	СРС		
Модуль 1 Организация физического воспитания в вузе			18		18		
Основы организации физического воспитания в вузе	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита проекта в группах
Профилактика вредных привычек	8		4		4	1. Поиск, анализ,	Участие в

Виды зависимостей. Пьянство, курение, наркомания как социальные и экономические проблемы общества. Интернет-зависимость. Последствия для организма и социальной успешности						систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	дискурс-лекции
История Красноярского спорта	12		6		6	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Модуль 2 Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента			18		18		Защита проекта в группах
Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Участие в дискурс-лекции
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий.	Защита проекта в группах

						2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	
Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности	12		6		6	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Участие в дискурс-лекции
Итого	72						
Форма итогового контроля по уч. плану							Зачет

2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

В данном курсе представлены вопросы преподавания в вузе физической культуры в широком образовательном и социальном контексте. При освоении дисциплины рассматриваются основы физической культуры личности, что является частью профессиональной культуры специалиста, работающего в различных образовательных организациях. Курс также рассчитан на формирование у слушателей представлений о здоровом образе жизни, возможностях поддержания работоспособности на современном этапе развития общества.

Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента в развитии умений самоорганизации по выполнению заданий для самостоятельной работы, формировании способности организовывать процесс физической подготовки на основе выбора оптимальных методически обоснованных способов, формировании культуры по формированию индивидуального стиля ведения здорового образа жизни.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ООП в их готовности к поддержанию оптимальной работоспособности в учебной и трудовой деятельности.

Дисциплина имеет межпредметные связи с другими дисциплинами ООП: предшествующие: биология, анатомия, история, география; последующие: элективные курсы по физической культуре, социология, философия.

Модуль 2 Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента

ЛЕКЦИЯ 1,2,3 (6 часов)

История возникновения и становления олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета. Медаль, завоёванная на Олимпийских Играх, считается одним из наивысших достижений в спорте. На лекциях рассматриваются виды спорта, относящиеся к олимпийским, рассказывается об олимпийских играх древней Греции. Изучаются спортсмены РФ выигрывавшие олимпийские игры

ЛЕКЦИЯ 4 (2 часа)

Социально-биологические основы физической культуры

Физическая культура с точки зрения физиологии. Изучается организм человека как целостная система.

ЛЕКЦИЯ 5 (2 часа)

Здоровье

Гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена питания, гигиена труда и отдыха , профилактика инфекционных заболеваний, вредные привычки, питание и здоровье .

ЛЕКЦИЯ 6 (2 часа)

Профессиональное здоровье учителя

У нездорового учителя ниже качество работы, ученики хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются. Не всем учителям удастся компенсировать это самоотверженностью, душевностью, высоким профессионализмом. Являясь примером для учеников, учитель формирует у них такое же отношение к своему здоровью. Безграмотность

учителя в этих вопросах, пренебрежение к физическому и психологическому состоянию не компенсируется призывами заботиться о здоровье и даже проведением уроков здоровья.

ЛЕКЦИЯ 7 (2 часа)

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основные понятия, здоровье, его содержание, критерии, факторы здоровья, составляющие здорового образа жизни, здоровье в иерархии потребностей, отражение в жизнедеятельности.

ЛЕКЦИЯ 8 (2 часа)

Питание и здоровье

Оптимизация питания населения на современном этапе заключается в строгом подборе суточного рациона из высококачественных продуктов питания с явным перевесом растительных продуктов над животными. Это классический и наиболее естественный путь, используемый тысячелетиями.

ЛЕКЦИЯ 9 (2 часа)

Физические упражнения – средство физического воспитания

Физическое упражнение – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Модуль 2 Организация физического воспитания

История Красноярского спорта

ЛЕКЦИЯ 1 (4 часа)

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, мотоциклетный спорт. Красноярские спортивные команды. Олимпийцы Красноярска. «Столбизм» как уникальное социальное течение Красноярска.

ЛЕКЦИЯ 2 (4 часа)

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 совершенство.

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

ЛЕКЦИЯ 3 (4 часа)

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.

ЛЕКЦИЯ 4 (4 часа)

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.

ЛЕКЦИЯ 5 (3 часа)

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

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

2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины
«Физическая культура и спорт»
для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Изобразительное искусство
По очной форме обучения

1. приступая к изучению дисциплины тщательно ознакомьтесь с программой;
2. обратите особое внимание на расчет рейтинга (см. технологическую карту);
3. при самостоятельной работе над теоретическим курсом (Базовый модуль №1) основой должен являться лекционный курс;
4. при самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;
5. зачет (итоговый модуль) проходит в виде зачета, где проверяются базовый модуль №1 и №2;
6. при нехватке баллов для зачета постарайтесь использовать дополнительный модуль или бонусы (см. технологическую карту).

Основной объем лекционных часов отведен на изучение трудных общетеоретических вопросов физической культуры. Лекция ориентирует студентов на то, как будет происходить обучение, ориентирует их в основных направлениях работы.

Перед подготовкой к зачету необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Студентам рекомендуется посетить музей спорта г. Красноярска, а также проанализировать известные российские сайты по ведению ЗОЖ.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу студентов

равно количеству часов аудиторной работы. Это дает возможность тщательно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Перед подготовкой самостоятельной работы, студент должен ознакомиться с технологической картой и уточнить, сколько часов отводится на ту или иную работу. После этого для себя выстроить траекторию подготовки задания. Самостоятельные задания должны быть выполнены через две недели после их получения. Курс предполагает наличие таких самостоятельных заданий, как проведение фрагмента учебного занятия и защита группового проекта, оформленного в виде презентации.

Рекомендации по работе с литературой

Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания информатики, источников информации, фондов библиотек и их размещения. Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа “Экспресс-информация”, “Реферативные журналы”, “Книжная летопись”, а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять их двух этапов.

1 этап. Предварительное знакомство с книгой. Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением. Прежде всего, читается заглавие, название книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет

прочитать, но и повышает интерес к книге.

Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в ней приложений и другого справочного материала, с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.

2 этап. Чтение текста. Общепринятые правила чтения таковы:

- читать *внимательно* т.е. возвращаться к непонятным местам.
- читать *тщательно* т.е. ничего не пропускать.
- читать *сосредоточенно* т.е. думать о том, что вы читаете.
- читать *до логического конца* – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.

Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов извлечения информации. Однако техника чтения – лишь средство для проникновения в содержание. Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от индивидуальных особенностей и от назначения записей.

Самостоятельная работа с учебниками и книгами это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Для эффективной работы необходимо:

1. Составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что может расширить общую культуру...).
3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с

преподавателями, которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

6. Все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
7. Если книга собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора.
8. Следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово, и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев).
9. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Требования по написанию рефератов

Реферат выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297). Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм; интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти

сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем реферата должен составлять 20-25 страниц (без приложений).

Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации.

Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в заголовках не ставятся.

Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте, причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в реферате, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания реферата.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в реферате вопросы теории следует увязывать с практикой.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания. При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

Рекомендации по подготовке к итоговому контролю (промежуточной аттестации) по дисциплине

Итоговый контроль в форме зачета проводится для студентов, которые получили менее 90 баллов по дисциплине. Рабочая программа содержит в себе примерные вопросы к зачету, которые студент получит во время прохождения итогового контроля.

Помимо общетеоретических вопросов, студент получает практические задания, которые позволяют проследить уровень сформированности компетенций. Данные задания студент получает адресно за неделю до проведения аттестации.

При подготовке к зачету необходимо тщательно ознакомиться с конспектами лекций, изучить дополнительную литературу по темам курса.

3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

3.1 Технологическая карта рейтинга дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования Название программы/профиля	Количество зачетных единиц	
Физическая культура и спорт	Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы изобразительное искусство	2	
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: Естественнаучная картина мира, социология, политология, история			
Последующие: элективная дисциплина по общей физической подготовке, элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм, элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, социология, философия			
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Защита реферата	20	30
	Защита проекта в группах	20	30
	Участие в дискуссионных лекциях	20	40
Итого		60	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Анализ монографий и учебников	0	30
Итого		0	30
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех разделов, без учета дополнительного раздела)		min	max
		60	100

Соответствие рейтинговых баллов оценке

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

3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол №11 от 06.05.2020 г.
Заведующая кафедрой Н.А.
Попованова



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

Председатель НМСС (Н)



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Изобразительное искусство

Квалификация (степень) выпускника:

БАКАЛАВР

Составители: доцент Попованова Н.А., доцент Ситничук С.С.

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 изобразительное искусство, 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 МАОУ СШ №145

25 мая 2017г.
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, утвержденным приказом № 91 Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. ;

- образовательной программы изобразительное искусство, 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:

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию;

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			№	Форма
ОК-8	Психология и педагогика детства. Общекультурные основы профессиональной деятельности. Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Государственная итоговая аттестация. Подготовка к защите и защита ВКР.	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
		текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискурс-лекции
		промежуточная аттестация	4	Зачет
ОК-6	Общекультурные основы профессиональной деятельности. Иностранный язык. Информационная культура и технологии в образовании. Русский язык и культура речи. Экономика образования. Физическая культура и спорт. Педагогика. Модуль «Научные основы учебно-	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
		текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискурс-лекции

<p>профессиональной деятельности». Введение в педагогическую деятельность. Основы эффективной коммуникации. Командообразование и тайм-менеджмент. Здоровьесберегающие технологии в ОО. Зарубежная педагогика детства. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.</p>	<p>промежуточная аттестация</p>	<p>4</p>	<p>Зачет</p>
--	---------------------------------	----------	--------------

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: экзамен.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство зачет.

Критерии оценивания по оценочному средству 4 – 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 балла)* удовлетворительно /зачтено
ОК-8	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
ОК-6	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции (дополнительные баллы).

4.2 Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины

4.2.1. 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	4
2	соответствие целям и задачам дисциплины	4
3	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	4
4	логичность и последовательность в изложении материала	2
5	способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	3
6	умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
7	обоснованность выводов	5
8	наличие авторской аннотации к реферату	2
9	правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	2
10	соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	2
	Максимальный балл	30

4.2.2. 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	3
3	логичность и последовательность в изложении материала	3
4	обоснованность выводов	5
5	правильность оформления	3
6	ясная логика изложения, грамотность речи	6
7	личный вклад в проект	8
8	Максимальный балл	30

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

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	Студент участвует в дискуссии на лекции	20
2	Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры	20
	Максимальный балл	40

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

Темы рефератов 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 коррегирующей 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.

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. Критерии эффективности здорового образа жизни
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
8. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом
9. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий
10. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
11. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости
12. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
13. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии

3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

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) института психолого-педагогического образования

Протокол №6 от « » мая 2020г.



4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

для обучающихся основной образовательной программы

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Изобразительное искусство

По очной форме обучения

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
	Основная литература		
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. –	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ

	Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: http://elib.kspu.ru/document/32151 .		
4	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
5	Антипов, Александр Викторович. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] : научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков . - М. : Советский спорт, 2008. - 152 с. : ил.	Научная библиотека	5
6	Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст] : учебное пособие / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	10
	Дополнительная литература		
7	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
8	Голощапов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011. - 320 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	10
9	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

10	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
11	Гомельский, Александр Яковлевич. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] : научно-популярная литература / А. Я. Гомельский. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 352 с. : ил.	Научная библиотека	9
12	Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
13	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 : http://elib.kspu.ru/document/5561 .– ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
14	Физическое воспитание студентов : учебное пособие [Электронный ресурс] / сост. В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – 64 с. – Режим доступа : http://elib.kspu.ru/document/5560 . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
15	Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся	ЭБС «Университетская библиотека	Индивидуальный

	хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4 года обучения : учебное пособие / Ю.И. Сиренко ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2006. - 131 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274893	онлайн»	неограниченный доступ
16	Райков, В. К. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 180 с. – Режим доступа: http://elib.kspu.ru/document/15867 . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»,	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
17	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	http://elib.kspu.ru/document/15876	Индивидуальный неограниченный доступ
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
18	Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись] : обзорная лекция. – URL: http://elib.kspu.ru/document/10445	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
19	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	http://elib.kspu.ru/document/15245	Индивидуальный неограниченный доступ

**4.2 Карта материально-технической базы дисциплины
«Физическая культура и спорт»
для обучающихся основной образовательной программы
44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Изобразительное искусство
По очной форме обучения**

Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 1-10	Компьютер-13шт., проектор-1шт., интерактивная доска-1шт., доска учебная -1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-08	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска- 1шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-11 Информационно- методический ресурсный центр (для проведения занятий и индивидуальной работы)	Компьютер-5 шт., принтер-2шт., МФУ-2шт., учебно-методическая литература. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017