

**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 разработчик  
*Кафедра физической культуры и здоровья*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по общей физической подготовке**

Направление подготовки:  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и педагогика начального образования

Квалификация (степень) выпускника  
**БАКАЛАВР**

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Кравченко В.М.,  
Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 11 от «6» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики и психологии начального образования

протокол № 4 от «13» мая 2020

Заведующий кафедрой



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

протокол №6 от «14» мая 2020г.

Председатель НМСС (Н4



Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Кравченко В.М.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

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

Протокол № 5 от 21.05.2021.

Председатель НМСС (Н)



1 Руденко Н.В.

## 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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерством науки и образования Российской Федерации от 15 марта 2018 г. № 50364 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.ОД.03.05 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 создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | <b>Знает</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни  | <b>УК-8</b>                           |
|   | <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  |              |
| Развитие способности осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний                                       | Знает базовые основы истории, теории, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания | <b>ОПК-8</b> |
|  | Умеет использовать реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности  |              |
|  | Владеет и использует современными, в том числе интерактивными, формами и методами воспитательной работы, использует их как на занятии, так и во внеурочной деятельности   |              |
| Развитие способности к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ обучения, развития и воспитания обучающихся | Знает базовые технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития   | <b>ПК-1</b>  |
|  | Умеет проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития   |              |
|  | Владеет способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе   |              |

|   |
|---|
| образования, опытом проектной деятельности;<br>навыками проектирования и реализации<br>векторов профессионального и личностного<br>саморазвития |
|---|

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><br>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><br>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><br>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><br>Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими палками, обручем, скакалкой, гимнастической скамейкой.   | 48 | 48 |  |  | 48 |  |  |  |  |
| <i>Тема 5. Акробатические элементы.</i><br>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><br>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><br>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><br>Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование   | 13 | 13 |  |  | 13 |  |  |  |  |



|   |     |     |  |  |     |  |  |  |  |
|---|-----|-----|--|--|-----|--|--|--|--|
| техники спусков. Обучение технике торможения.<br>Совершенствование техники торможения.  |     |     |  |  |     |  |  |  |  |
| <i>Тема 9. Техника коньковых ходов</i><br>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><br>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><br>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 —<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>2. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха).<br>3. Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней. |

#### Интенсивность нагрузки

| № п/п | Градация 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.)<br>2. Игры подвижные и спортивные<br>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.)<br>2. Туристические переходы (маршруты, переходы) |
| 3. | Количество упражнений, выполняемых: за единицу времени, максимальное количество раз | 1. Общеразвивающие упражнения<br>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> |

**Дополнительный раздел**

| Содержание   | Форма работы | Количество баллов |     |
|--|--------------|-------------------|-----|
|  |              | min               | Max |
| Иные виды деятельности   |              | 20                | 38  |
| Общее количество баллов по дисциплине<br>(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 просвещения Российской Федерации  
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 № 11 от «06» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой  
Н.А. Попованова

  
\_\_\_\_\_

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)

Протокол № 6  
«14» мая 2020 г.  
Председатель НМСС (Н)



## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

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

Направление подготовки:  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и педагогика начального образования

Квалификация (степень) выпускника  
**БАКАЛАВР**

Составители: доцент Попованова Н.А., доцент Кравченко В.М.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «**Элективная дисциплина по общей физической подготовке**» 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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Психология и педагогика начального образования», 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.

Заведующий МБДОУ №13

25.05.2020

Россия, г. Красноярск

пр. Комсомольский, 3г

эл. Почта [mbdou13@list.ru](mailto:mbdou13@list.ru)



Вершинина О.С.

## 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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ от 15 марта 2018 г. № 50364)

- образовательной программы Психология и педагогика начального образования, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-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:

УК-8: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-8: способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ПК-1: способен развить способности к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ обучения, развития и воспитания обучающихся

### 2.2. Оценочные средства

| Компетенция | Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции  | Тип контроля             | Оценочное средство/ КИМы |   |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------|---|
|             |   |                          | №                        | Форма   |
| УК-8        | Модуль 3<br>"Здоровьесберегающий"<br>Основы ЗОЖ и гигиена<br>Анатомия и возрастная физиология<br>Безопасность жизнедеятельности<br>Физическая культура и спорт<br>Физическая культура и спорт (элективные дисциплины:1/2/3)<br>Модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организация отдыха детей и их оздоровление<br>Модуль 5 «Учебно-исследовательский» | текущий контроль         | 1                        | Функциональная подготовленность   |
|             |   |                          | 2                        | Сдача нормативов по легкой атлетике                                     |
|             |   |                          | 3                        | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике |
|             |   | промежуточная аттестация | 4                        | Сдача нормативов по лыжной подготовке                                   |
|             |   |                          | 5                        | Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке                           |
|             |   |                          | 6                        | Зачет   |

|       |  |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|
|       | <p>Модуль 6 «Основы вожатской деятельности»<br/> Учебная практика: научно-исследовательская работа (Получение первичных навыков научно-исследовательской работы)<br/> Учебная практика: общественно-педагогическая<br/> производственная практика: вожатская<br/> Психолого педагогическая практика<br/> Преддипломная практика<br/> Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена<br/> Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>   |   |   |   |
| ОПК-8 | <p>Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний ОПК<br/> Модуль 1<br/> "Мировоззренческий"<br/> История<br/> Философия<br/> Культурология<br/> Естественнонаучная картина мира<br/> Социология<br/> Модуль 2 "Коммуникативный"<br/> Иностранный язык<br/> Русский язык и культура речи<br/> Модуль 3<br/> "Здоровьесберегающий"<br/> Основы ЗОЖ и гигиена<br/> Анатомия и возрастная физиология<br/> Безопасность жизнедеятельности<br/> Физическая культура и спорт<br/> Физическая культура и спорт (элективные дисциплины:1/2/3)<br/> Основы математической обработки информации<br/> Организация учебно-исследовательской работы (профильное исследование)<br/> Теоретические основы профессиональной деятельности (по профилю</p> | <p>текущий контроль</p> <p>промежуточная аттестация</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> | <p>Функциональная подготовленность</p> <p>Сдача нормативов по легкой атлетике</p> <p>Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике</p> <p>Сдача нормативов по лыжной подготовке</p> <p>Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке</p> <p>Зачет</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>подготовки)<br/> Психология личности и индивидуальности<br/> Психология девиантного развития и поведения<br/> Клиническая психология<br/> Психология и педагогика семьи<br/> Технологии профессиональной деятельности (по профилю подготовки)<br/> Психолого-педагогическая диагностика<br/> Основы психологического консультирования<br/> Основы психолого-педагогической коррекции<br/> Основы психопрофилактики и психопросвещения<br/> Методы активного социально-психологического обучения<br/> Дефектология<br/> Детская психотерапия<br/> Профилактика школьной и социальной дезадаптации младших школьников<br/> Методы работы педагога-психолога с нарушениями интеллекта обучающихся<br/> Методы работы педагога-психолога с эмоционально-поведенческими нарушениями обучающихся<br/> Психопрофилактика нервно-психических нарушений /<br/> Профилактика отклонений в поведении обучающихся<br/> Модуль 14 "Работа педагога-психолога с детьми, имеющими трудности в развитии и поведении"<br/> Модуль 5 "Учебно-исследовательский"<br/> Модуль 11 "Организация профессиональной деятельности по профилю подготовки"<br/> Учебная практика: ознакомительная научно-исследовательская<br/> Учебная практика: научно-исследовательская работа</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|



|      |  |   |   |   |
|------|--|---|---|---|
|      | <p>Производственная практика:<br/>педагогическая практика<br/>Производственная практика<br/>(психолого-педагогическая)<br/>Преддипломная практика<br/>Учебная практика<br/>Подготовка к сдаче и сдача<br/>государственного экзамена<br/>Выполнение и защита<br/>выпускной квалификационной<br/>работы</p>  |   |   |   |
| ПК-1 | <p>Способен к участию в<br/>коллективной работе по<br/>проектированию и реализации<br/>программ развития и<br/>воспитания обучающихся -<br/>Модуль 1<br/>"Мировоззренческий"<br/>История<br/>Философия<br/>Основы права и политологии<br/>Культурология<br/>Экономика знаний<br/>Естественнонаучная картина<br/>мира<br/>Социология<br/>Модуль 2 "Коммуникативный"<br/>Иностранный язык<br/>Русский язык и культура речи<br/>Информационно-<br/>коммуникационные<br/>технологии в образовании и<br/>социальной сфере<br/>Педагогическая риторика<br/>Модуль 3<br/>"Здоровьесберегающий"<br/>Основы ЗОЖ и гигиена<br/>Анатомия и возрастная<br/>физиология<br/>Безопасность<br/>жизнедеятельности<br/>Физическая культура и спорт<br/>Физическая культура и спорт<br/>(элективные дисциплины:1/2/3)<br/>Модуль 4 "Теория и практика<br/>инклюзивного образования"<br/>Психологические особенности<br/>детей с ОВЗ<br/>Современные технологии<br/>инклюзивного образования<br/>Проектирование<br/>индивидуальных</p> | <p>текущий контроль</p> <p>промежуточная<br/>аттестация</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> | <p>Функциональная<br/>подготовленность</p> <p>Сдача нормативов по легкой<br/>атлетике</p> <p>Сдача нормативов по общей<br/>физической подготовке,<br/>гимнастике, акробатике</p> <p>Сдача нормативов по<br/>лыжной подготовке</p> <p>Сдача нормативов по<br/>фитнес-аэробике, скакалке</p> <p>Зачет</p> |

образовательных маршрутов  
детей с ОВЗ  
Основы математической  
обработки информации  
Организация учебно-  
исследовательской работы  
(профильное исследование)  
Модели воспитывающей среды  
в образовательных  
организациях, организациях  
отдыха детей и их  
оздоровления  
Психологическая служба в  
образовании  
Психолого-педагогический  
практикум  
История образования и  
педагогической мысли  
Теория и методика обучения  
Теория и методика воспитания  
Социальная педагогика  
Образовательные программы и  
образовательные стандарты  
Технологии современного  
образования  
Общая психология  
Возрастная психология  
Социальная психология  
Педагогическая психология  
Конфликтология и медиация в  
образовании  
Теоретические основы  
профессиональной  
деятельности (по профилю  
подготовки)  
Психология личности и  
индивидуальности  
Психология девиантного  
развития и поведения  
Клиническая психология  
Психология и педагогика  
семьи  
Введение в профессию  
Нормативно-правовые и  
этические основы  
профессиональной  
деятельности  
Методы формирования и  
оценки личностных и  
универсальных учебных  
действий обучающихся  
Методы работы со способными

и одаренными детьми  
Психолого-педагогическая  
поддержка детей с  
трудностями в обучении  
Проектирование  
индивидуальных  
образовательных маршрутов /  
Тьюторское сопровождение в  
начальном образовании  
Дефектология  
Детская психотерапия  
Профилактика школьной и  
социальной дезадаптации  
младших школьников  
Методы работы педагога-  
психолога с нарушениями  
интеллекта обучающихся  
Методы работы педагога-  
психолога с эмоционально-  
поведенческими нарушениями  
обучающихся  
Психопрофилактика нервно-  
психических нарушений /  
Профилактика отклонений в  
поведении обучающихся  
Технологии работы педагога-  
психолога с родителями  
Технологии работы педагога-  
психолога с педагогами и  
администрацией  
Организация взаимодействия  
педагога-психолога со  
специалистами по вопросам  
коррекции нарушений в  
развитии и поведении  
обучающихся  
Методы развития родительской  
компетентности /  
Психологическая помощь  
педагогам при стрессе и  
эмоциональном выгорании  
Модуль 13 «Психолого-  
педагогическое сопровождения  
учебной деятельности  
обучающихся»  
Модуль 14 "Работа педагога-  
психолога с детьми,  
имеющими трудности в  
развитии и поведении"  
Модуль 15 "Взаимодействие  
педагога-психолога с  
субъектами образовательных

отношений"

Модуль 5 "Учебно-исследовательский"

Модуль 6 "Основы вожатской деятельности"

Модуль 7 "Психолого-педагогическая интернатура"

Модуль 8 "Педагогические основы профессиональной деятельности"

Модуль 9 "Технологии педагогической деятельности"

Модуль 10 "Психологические основы профессиональной деятельности"

Модуль 11 "Организация профессиональной деятельности по профилю подготовки"

Модуль 12 "Введение в профессиональную деятельность"

Учебная практика: ознакомительная научно-исследовательская

Учебная практика: научно-исследовательская работа

Учебная практика: общественно-педагогическая

Производственная практика: вожатская практика

Производственная практика: педагогическая практика интерна

Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика по модулю "Модуль "Технология педагогической деятельности"

Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика по модулю "Модуль "Психологические основы профессиональной деятельности"

Учебная практика: ознакомительная практика

Производственная практика (психолого-педагогическая)

Преддипломная практика

Учебная практика

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Учебная практика                                      |  |  |  |
| Учебная практика                                      |  |  |  |
| Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена  |  |  |  |
| 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)<br>отлично/зачтено  | (73 - 86 баллов)<br>хорошо/зачтено  | (60 - 72 баллов) *<br>удовлетворительно<br>/зачтено  |
| УК-8                    | Обучающийся на высоком уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | Обучающийся на среднем уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций |
| ОПК-8                   | Обучающийся на  | Обучающийся на  | Обучающийся на   |

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
|      | высоком уровне способен развить способности осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний  | среднем уровне способен развить способности осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний  | удовлетворительном уровне способен развить способности осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний  |
| ПК-1 | Обучающийся на высоком уровне способен развить способности к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ обучения, развития и воспитания обучающихся | Обучающийся на среднем уровне способен развить способности к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ обучения, развития и воспитания обучающихся | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен развить способности к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ обучения, развития и воспитания обучающихся |

\*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- | 5                                   |

|   |    |
|---|----|
| скрест, попеременный скрест руками, прямые)   |    |
| 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<br>(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 | Пръжки 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<br>Девушки | Без учёта времени | 10    |
|   |                                       | 19.30             | 13    |
|   |                                       | 18.30             | 15    |
| 2 | Прохождение дистанции 5 км.<br>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 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)  
14 мая 2020 г.,  
протокол №6

Председатель

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. 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.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
"12" мая 2021г., протокол № 10

Внесенные изменения утверждаю:



Попованова Н.А.

Заведующий кафедрой

Одобрено НМСС (Н)

Протокол № 5 от 21.05.2021.

Председатель



### 3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

#### 3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|                            | Наименование   | Место хранения/ электронный адрес       | Кол-во экземпляров/точек доступа     |
|----------------------------|--|---|--------------------------------------|
| <b>Основная литература</b> |  |   |                                      |
| 1.                         | Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 23.12.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 2.                         | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др.; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> (дата обращения: 13.05.2021). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст:  | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Индивидуальный неограниченный доступ |

|    |  |                             |                                      |
|----|--|-----------------------------|--------------------------------------|
|    | электронный.   |                             |                                      |
| 3. | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: 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. – Текст непосредственный.   | Научная библиотека          | 10                                   |
| 4. | 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 |
| 5. | Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с.: ил.   | Научная библиотека          | 35                                   |
| 6. | Физическая культура и спорт: учебное пособие / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева"; [сост.: В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская, Н. А. Попованова]. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. - 185, [1] с.: ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/53703">http://elib.kspu.ru/document/53703</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации. | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 7. | Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза: учебное пособие / Л. А.   | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный        |



|     |   |                             |                                      |
|-----|---|-----------------------------|--------------------------------------|
|     | Бартновская [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. - 117, [1] с. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/53702">http://elib.kspu.ru/document/53702</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации   |                             | доступ                               |
| 8.  | Попованова, Н. А. Лыжная подготовка в системе физического воспитания обучающихся вуза: [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская; М-во просвещения Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 174, [1] с.: ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60091">http://elib.kspu.ru/document/60091</a> .                                    | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 9.  | Настольный теннис в системе физического воспитания обучающихся вуза: учебно-методическое пособие / М-во просвещения Российской Федерации, Красноярский гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева; [сост.: Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, А. Л. Кузнецов]. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021. - 78, [1] с.: ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60829">http://elib.kspu.ru/document/60829</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 10. | Ситничук, Сергей Сергеевич. История становления и развития физкультурного образования: учебное пособие. Ч. 1 / С.С. Ситничук; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 154, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60062">http://elib.kspu.ru/document/60062</a> . -  | Научная библиотека          | 10                                   |

|                                  |  |   |                                      |
|----------------------------------|--|---|--------------------------------------|
|                                  | Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации  |   |                                      |
| <b>Дополнительная литература</b> |  |   |                                      |
| 11.                              | Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 320 с   | Научная библиотека  | 21                                   |
| 12.                              | 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                                    |
| 13.                              | 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                                   |
| 14.                              | Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 104 с.  | Научная библиотека  | 84                                   |
| 15                               | Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения / сост. К. С. Лавриченко ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – 18 с. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a> . – текст электронный | ЭБС КГПУ им. В. П. Астафьева  | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 16.                              | Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг:   | <a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a> | Индивидуальный неограниченный        |

|     |   |   |                              |
|-----|---|---|------------------------------|
|     | метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения                               |   | доступ                       |
| 17. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Лыжная подготовка в системе физического воспитания обучающихся вуза (для всех дисциплин) | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4633">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4633</a> | Запись пользователей на курс |
| 18. | Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Организация самостоятельной работы обучающихся по физической культуре                     | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3978">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3978</a> | Запись пользователей на курс |
| 19. | Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Самостоятельная работа обучающихся основной группы.</b>                                | <a href="https://e.kspu.ru/user/index.php?id=3979">https://e.kspu.ru/user/index.php?id=3979</a>   | Запись пользователей на курс |
| 20. | Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Практические задания для обучающихся основной группы.</b>                              | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3977">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3977</a> | Запись пользователей на курс |
| 21. | Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Практические задания для обучающихся основной группы.</b>                              | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3977">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3977</a> | Запись пользователей на курс |
| 22. | Физическая культура и спорт. <b>Здоровый образ жизни и его составляющие.</b>  | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=5042">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=5042</a> | Запись пользователей на курс |

|   |  |   |                              |
|---|--|---|------------------------------|
| 23.   | Элективная дисциплина по ОФП. <b>Метод круговой тренировки.</b>                    | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2951">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2951</a>   | Запись пользователей на курс |
| 24.   | Элективный курс физическая культура  | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=192">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=192</a>     | Запись пользователей на курс |
| 25.   | Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Скиппинг.</b>             | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2613">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2613</a>   | Запись пользователей на курс |
| 26.   | Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Скалолазание.</b>         | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2750">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2750</a>   | Запись пользователей на курс |
| 27.   | Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Техника скалолазания.</b> | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3307">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3307</a>   | Запись пользователей на курс |
| 28.   | Элективная дисциплина по общей физической подготовке. <b>Альпинизм.</b>            | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3753">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3753</a> | Запись пользователей на курс |
| <b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b> |  |   |                              |
| 29.   | Бордуков М.И. Физиологические основы физического                                   | ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»  | Индивидуальный               |

|     |  |   |                                      |
|-----|--|---|--------------------------------------|
|     | воспитания и спорта [Видеозапись]: обзорная лекция. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a> |   | неограниченный доступ                |
| 30. | 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 |
| 31  | Гречушкина И.И. Бартновская Л.А., Михайлова А.С. Элективная дисциплина по ОФП. Метод круговой тренировки                                       | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2951">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2951</a>   | Запись пользователей на курс         |
| 32. | Лавриченко К.С. Зоммер В.С. Кишиневский Е.А. Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Скиппинг                                    | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2613">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2613</a>   | Запись пользователей на курс         |
| 33. | Дюков В.Б. Зоммер В.С. Кузнецов А.Л. Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Скалолазание  | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2750">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2750</a>   | Запись пользователей на курс         |
| 34. | Дюков В.Б. Зоммер В.С. Кузнецов А.Л. Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Техника скалолазания                                | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3307">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3307</a>   | Запись пользователей на курс         |
| 35. | Дюков В.Б. Зоммер В.С. Кузнецов А.Л. Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Альпинизм.  | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3753">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3753</a> | Запись пользователей на курс         |

**Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 1. | 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                                  |
| 2. | 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<br>неограниченный<br>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 |  |
| 660017,<br>Красноярский край,<br>г. Красноярск, ул.<br>Карла Маркса, зд.<br>100 (Корпус №3).<br>1-09. Зал<br>общефизической<br>подготовки  | Скакалки - 30шт., фитболы -8шт., набивные мячи- 15шт., утяжелители - 15шт., турники, тренажеры 1шт., 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. |
| 660017,<br>Красноярский край,<br>г. Красноярск, ул.<br>Карла Маркса, зд.<br>100 (Корпус №3).<br>1-11. Спортивный<br>зал  | Карематы-15 шт., музыкальный центр -1шт., фитболы -7шт., скакалки -45шт., обручи -20шт., гимнастические палки -20шт., шведская стенка, степ-платформы -10шт.   |
| Аудитории для самостоятельной работы   |  |
| 660017,<br>Красноярский край,<br>г. Красноярск, ул.<br>Карла Маркса, зд.<br>100<br>(Корпус №3),<br>4-01<br>Информационно-<br>методический<br>ресурсный центр                     | Компьютер- 4шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017   |
| 660017,<br>Красноярский край,<br>г. Красноярск, ул.<br>Карла Маркса, зд.<br>100<br>(Корпус №3),<br>2-11 Методический<br>кабинет  | Компьютер-14шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017   |