

**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:  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы  
Дошкольное образование

Квалификация (степень) выпускника  
**БАКАЛАВР**

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Гречушкиной И.И.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол №11 от 06.05.2020 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры психологии и педагогики детства

Протокол № 9 от 06.05.2020 г.

Заведующий кафедрой



О.В.Груздева

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института психолого - педагогического образования

Протокол № 5 от 20.05.2020 г.

Председатель НМСС (Н)



Шкерина Т.А.

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Гречушкиной И.И.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол №10 от 12.05.2021 г.

Заведующий кафедрой



---

Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института психолого - педагогического образования

Протокол № 5 от 21.05.2021 г.

Председатель НМСС (Н)



Шкерина Т.А.

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Гречушкиной И.И.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Гречушкиной И.И.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья.

Протокол № 10 от 04.05.2022 г.  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института психолого - педагогического образования

Протокол № 5 от 11.05.2022 г.

Председатель НМСС (Н)



Шкерина Т.А.

## 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 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерством науки и образования Российской Федерации 15 марта 2018 г. № 50362 и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н.

Данная дисциплина «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» включена в список дисциплин обязательной части Б1.ОДП.01.03.05 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | <b>Знает</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни      | <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности |
|   | <b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора и |  |

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

|  |   |          |
|--|---|----------|
|  | совместной учебнопроектной деятельности, в том числе в онлайн среде | области. |
|--|---|----------|

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. 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 |  |  |  |  |

## **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 | Градации нагрузки             | Критерии интенсивности: ЧСС (уд./мин.), длительность работы |
|-------|-------------------------------|---|
| 1.    | Малой интенсивности           | ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)                   |
| 2.    | Умеренной интенсивности       | ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более                       |
| 3.    | Средней интенсивности         | ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.                         |
| 4.    | Выше средней интенсивности    | ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.                          |
| 5.    | Большой интенсивности         | ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.                                 |
| 6.    | Субмаксимальной интенсивности | ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин.                |
| 7     | Максимальной интенсивности    | ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.                      |

### Направленность нагрузки

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

### Дозирование нагрузки

| № п/п | Критерии дозирования        | Общая характеристика выполняемых упражнений   |
|-------|-----------------------------|---|
| 1.    | Время выполнения упражнения | 1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.)<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> |

| <b>Дополнительный раздел</b>   |              |                   |     |
|--|--------------|-------------------|-----|
| 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 №10 от 12.05.2021 г.

Заведующая кафедрой Н.А.

Попованова



**ОДОБРЕНО**

на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)

Протокол № 5 от 21.05.2021 г.

Председатель НМСС (Н)

Шкерина Т.А.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

«Элективная дисциплина по общей физической подготовке»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Дошкольное образование

Квалификация (степень) выпускника

**БАКАЛАВР**

Составители: доцент Попованова Н.А., старший преподаватель Гречушкина И.И.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО 3++ и профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель).

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Дошкольное образование.

Оценочные средства 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 (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научнопедагогических 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.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки по указанной программе.

Заведующий МБДОУ № 91  
Г. Красноярск



**О. В. Тихоненко**

## 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 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством науки и образования Российской Федерации от 15 марта 2018 г. № 50362.

- образовательной программы Иностранный язык (английский язык), очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование;

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

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

## 2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках

### дисциплины

### 2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения

#### дисциплины:

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

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

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

### 2.2. Оценочные средства

| Компетенция | Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции  | Тип контроля                  | Оценочное средство/ КИМы |   |
|-------------|---|-------------------------------|--------------------------|---|
|             |   |                               | №                        | Форма   |
| УК-7        | Модуль 3 «Здоровьесберегающий», Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов), Учебная практика, Проектно-технологическая, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы. | текущий контроль успеваемости | 1                        | Функциональная подготовленность   |
|             |   |                               | 2                        | Сдача нормативов по легкой атлетике                                     |
|             |   |                               | 3                        | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике |
|             |   |                               | 4                        | Сдача нормативов по лыжной подготовке                                   |
|             |   |                               | 5                        | Сдача нормативов по фитнес-   |



|       |   |  |   |   |
|-------|---|--|---|---|
|       |   | промежуточная аттестация   | 6   | аэробике, скакалке<br>Зачет   |
| ОПК-6 | <p>Модуль 3 "Здоровьесберегающий", Основы ЗОЖ и гигиена, Анатомия и возрастная физиология. Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт, элективные дисциплины: (Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов), Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования", Психологические особенности детей с ОВЗ, Современные технологии инклюзивного образования, Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ, Модуль 11 "Предметно-практический", Практикум по основам языковой компетенции, Практический курс английского языка, Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности", Психологические основы педагогической деятельности, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Модуль 7 "Педагогическая интернатура", Производственная практика: педагогическая практика интерна, Модуль 9 "Предметно-методический", Дисциплины методической подготовки ориентированные на достижение результатов обучения, Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки), Технологии современного образования (по профилю подготовки), Школьный практикум по дисциплинам (профиля подготовки), Производственная практика: междисциплинарный практикум,</p> | <p>текущий контроль успеваемости</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> |

|      |  |                               |                            |  |
|------|--|-------------------------------|----------------------------|--|
|      | Производственная практика: педагогическая практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы  |                               |                            |  |
| ПК-1 | Модуль 1 "Мировоззренческий", Культурология, Естественнонаучная картина мира, Модуль 2 "Коммуникативный", Иностранный язык, Русский язык и культура речи, Информационно-коммуникационные технологии в образовании и социальной сфере, Педагогическая риторика, Модуль 3 "Здоровьесберегающий", Основы ЗОЖ и гигиена, Анатомия и возрастная физиология, Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов), Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования", Современные технологии инклюзивного образования, Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ, Модуль 10 "Предметно-теоретический", Введение в языкознание, Межкультурная коммуникация, Лингвокультурология, История английского языка, История и культура Великобритании и США, Литература Великобритании и США, Теоретическая фонетика английского языка, Стилистика английского языка, Лексикология английского языка, Теория и практика перевода, Теоретическая грамматика английского языка, Сравнительная типология, Модуль 11 "Предметно-практический", Практикум по основам языковой | текущий контроль успеваемости | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 | Функциональная подготовленность<br>Сдача нормативов по легкой атлетике<br>Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике<br>Сдача нормативов по лыжной подготовке<br>Сдача нормативов по фитнес-аэробике, скакалке<br>Зачет |
|      |  | промежуточная аттестация      |                            |  |

компетенции, Практический курс английского языка, Модуль 5 "Учебно-исследовательский", Основы математической обработки информации, Основы учебно-исследовательской работы (профильное исследование), Учебная практика: ознакомительная практика, Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы), Производственная практика: преддипломная практика, Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности", Теория обучения и воспитания, Учебная практика: введение в профессию, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Модуль 7 "Педагогическая интернатура", Проектирование урока по требованиям ФГОС, Производственная практика: педагогическая практика интерна, Модуль 8 "Основы вожатской деятельности", Учебная практика: общественно-педагогическая практика, Производственная практика: вожатская практика, Модуль 9 "Предметно-методический", Дисциплины предметной подготовки ориентированные на достижение результатов обучения, Основы предметно-профильной подготовки, Современные направления развития научной отрасли (по профилю подготовки), Дисциплины методической подготовки ориентированные на достижение результатов обучения, Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки), Технологии современного образования (по профилю подготовки), Школьный практикум по дисциплинам (профиля подготовки), Производственная практика:

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| междисциплинарный практикум, Производственная практика: педагогическая практика, Учебная практика, Проектно-технологическая 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-7                    | Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья       | Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья       | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья       |
| ОПК-6                   | Обучающийся на высоком уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, | Обучающийся на среднем уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, |

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
|      | воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями   | воспитания   | воспитания  |
| ПК-1 | Обучающийся на высоком уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области | Обучающийся на среднем уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области |

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

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

4.1. Фонды оценочных средств включают 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, самостраховка и их значение.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

### Раздел 1. Легкая атлетика

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

| № | Наименование норматива     | Пол  | Критерий | Баллы |
|---|----------------------------|------|----------|-------|
| 1 | Прыжок в длину с места (м) | Муж. | 2.50     | 5     |
|   |                            |      | 2.35     | 4,5   |
|   |                            |      | 2.20     | 4     |
|   |                            |      | участие  | 3,5   |
|   |                            | Жен. | 1.90     | 5     |
|   |                            |      | 1.80     | 4,5   |

|   |                  |      |         |     |
|---|------------------|------|---------|-----|
|   |                  |      | 1.70    | 4   |
|   |                  |      | участие | 3,5 |
| 2 | Бег 100 м (сек)  | Муж. | 13.5    | 5   |
|   |                  |      | 13.9    | 4,5 |
|   |                  |      | 14.2    | 4   |
|   |                  |      | участие | 3,5 |
|   |                  | Жен. | 16.5    | 5   |
|   |                  |      | 17.0    | 4,5 |
|   |                  |      | 17.9    | 4   |
|   |                  |      | участие | 3,5 |
| 3 | Бег 3000 м (сек) | Муж. | 12.30   | 5   |
|   |                  |      | 13.00   | 4,5 |
|   |                  |      | 13.20   | 4   |
|   |                  |      | участие | 3,5 |
| 4 | Бег 2000 м (сек) | Жен. | 10.30   | 5   |
|   |                  |      | 11.00   | 4,5 |
|   |                  |      | 11.40   | 4   |
|   |                  |      | участие | 3,5 |

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

Задание: выполнить упражнения согласно нормативу.

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

|  |  |      |         |     |
|--|--|------|---------|-----|
|  |  | Жен. | 150     | 5   |
|  |  |      | 135     | 4,5 |
|  |  |      | 120     | 4   |
|  |  |      | участие | 3,5 |

### Раздел 3. Лыжная подготовка

Задание: пробежать дистанцию классическим ходом согласно нормативу.

| № | Наименование норматива                | Критерии          | Баллы |
|---|---------------------------------------|-------------------|-------|
| 1 | Прохождение дистанции 3 км<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)  
20 мая 2020 г., протокол №5

Председатель



Шкерина Т.А.

## 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)  
21 мая 2021г., протокол №5

Председатель



Шкерина Т.А.



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2022/2023 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.
2. 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  
Протокол № 10 от 04.05. 2022 г.

Внесенные изменения утверждаю:



Попованова Н.А.

Заведующий кафедрой

Одобрено НМСС(Н)  
21 мая 2021г., протокол №5



Председатель

Шкерина Т.А

### 3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

#### 3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по общей физической подготовке

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Иностранный язык (английский язык)

### 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+] /   | ЭБС «Университетская библиотека         | Индивидуальный                       |

|    |   |                             |                                      |
|----|---|-----------------------------|--------------------------------------|
|    | 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: электронный. | онлайн»                     | неограниченный доступ                |
| 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.  | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |

|     |   |                             |                                      |
|-----|---|-----------------------------|--------------------------------------|
|     | экрана. - Электрон. версия печ. публикации.   |                             |                                      |
| 7.  | Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза: учебное пособие / Л. А. 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                                  | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный 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.   | Научная библиотека          | 10                                   |

|                                  |  |   |                                      |
|----------------------------------|--|---|--------------------------------------|
|                                  | - 154, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60062">http://elib.kspu.ru/document/60062</a> . - 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: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения   | <a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a> | Индивидуальный неограниченный доступ |

|   |   |   |                                      |
|---|---|---|--------------------------------------|
| 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         |
| <b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b> |   |   |                                      |
| 29.   | Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись]: обзорная лекция. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a> | ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»  | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 30.   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. <b>Настольный теннис</b>   | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2693">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2693</a>   | Индивидуальный неограниченный доступ |
|   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. <b>Волейбол</b>  | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3056">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3056</a>   | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 31  | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм.  | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2611">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2611</a>   | Индивидуальный неограниченный доступ |

|   |  |   |                                      |
|---|--|---|--------------------------------------|
|   | играм. <b>Футбол.</b>  |   | неограниченный доступ                |
|   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. <b>Баскетбол.</b>   | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3760">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3760</a> | Индивидуальный неограниченный доступ |
| л   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм  | <u>История правила, тонкости и интересные факты в спортивных играх</u>                            | Индивидуальный неограниченный доступ |
|   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. <u>Гандбол, хоккей с мячом, регби</u>   | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4856">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4856</a> | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 35.   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. <u>История, правила, тонкости и интересные факты в спортивных играх</u>   | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4708">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4708</a> | Индивидуальный неограниченный доступ |
|   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. Бадминтон   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. Бадминтон                                  | Индивидуальный неограниченный доступ |
| <b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> |  |   |                                      |
| 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 неограниченный доступ |
|----|---|---|--------------------------------------|

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /



## 4.2 Карта материально-технической базы дисциплины

### Элективная дисциплина по общей физической подготовке

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

**направленность (профиль) образовательной программы**

**Иностранный язык (английский язык)**

| Аудитория  | Оборудование  |
|--|---|
| Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |   |
| г. Красноярск,<br>ул. Маркса, 100<br>Спортивный зал<br>№ 1   | Карматы 15 шт.<br>Музыкальный центр — 1 шт.<br>Фитболы — 7 шт.<br>Скакалки — 45 шт.<br>Обручи — 20 шт.<br>Гимнастические палки — 20 шт.<br>Степ-платформы — 10 шт.  |
| г. Красноярск,<br>ул. Маркса, 100<br>Спортивный зал<br>№ 2   | Скакалки — 30 шт.<br>Фитболы — 8 шт.<br>Набивные мячи — 15 шт.<br>Утяжелители — 15 шт.<br>Тренажеры — 8 шт.<br>Обручи — 20 шт.<br>Борцовский ковер — 1 шт.<br>Гантели — 20 шт.<br>Штанга — 4 шт.<br>Карматы — 15 шт.<br>Скамейки гимнастические — 2 шт.<br>Стенка гимнастическая — 1 шт.<br>Музыкальный центр — 1 шт. |