

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**  
49.03.01 направление подготовки «Физическая культура»,  
направленность (профиль) образовательной программы  
«Спортивная тренировка»

Квалификация бакалавр

Очная и заочная форма

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
разработана доцентом кафедры ТОФВ, к.п.н. С.П. Рябинным

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры теоретических основ  
физического воспитания.

Протокол № 9 от «13» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки

Департамента спортивных единоборств

протокол № 8 от 20 мая 2020 г.

Председатель совета

д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
актуализирована доцентом кафедры ТОФВ, к.п.н. С.П. Рябинным

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры теоретических основ  
физического воспитания.

Протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки

Департамента спортивных единоборств

протокол № 9 от 21 мая 2021 г.

Председатель совета

д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
актуализирована доцентом кафедры ТОФВ, к.п.н. С.П. Рябинным

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры теоретических основ  
физического воспитания.  
протокол № 8 от 4.05.2022 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 7 от 13 мая 2022 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
актуализирована доцентом кафедры ТОФВ, к.п.н. С.П. Рябинным

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры теоретических основ  
физического воспитания.  
протокол № 9 от 3.05.2023 г.

Заведующий кафедрой                      д.п.н., профессор Л.К. Сидоров

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17 мая 2023 г.  
Председатель совета  
к.п.н., доцент                      Н.Н. Казакевич

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940 и профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н. Дисциплина относится к обязательной части учебного плана образовательной программы, входит в модуль "Здоровьесберегающий".

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

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

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

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

### **1.4. Планируемые результаты обучения.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

ОПК–6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

### **Планируемые результаты обучения**

<b>Задачи освоения дисциплины (по разделам)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)</b>	<b>Код результата обучения (компетенция)</b>
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> - должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК–7
	<i>Уметь:</i> - сохранять должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	<i>Владеть:</i> - умениями сохранять должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<i>Знать:</i> - основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности <i>Уметь:</i> - формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности <i>Владеть:</i> - умениями ориентировать на ведение здорового образа жизни	ОПК–6

#### **1.5. Контроль результатов освоения дисциплины**

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме экзамена по модулю;

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для

проведения промежуточной аттестации».

### ***1.6 Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины***

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).

2. Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса:

а) Педагогика сотрудничества;

3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):

а) Игровые технологии;

б) Технология проектного обучения (метод жизненных заданий, «Дальтон-план», кейс-стадии метод);

в) Интерактивные технологии (дискуссия, дебаты, дискурсия, проблемный семинар, тренинговые технологии);

4. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

а) Коллективный способ обучения.

5. Педагогические технологии на основе дидактического усовершенствования и реконструирования материала:

а) Технологии модульного обучения;

б) Технологии интеграции в образовании;

в) Технологии концентрированного обучения.



## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Физическая культура и спорт»

#### по очной форме обучения

Название разделов и тем дисциплины	Всего часов (з.е.)	Контактных	Лекции	Лабораторных	Практических	КРЗ	Самостоятельной работы	КРЭ	Контроль
<b>Раздел 1. Организация физического воспитания в вузе</b>			18				18		
Основы организации физического воспитания в вузе	8		4				4		Защита реферата
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8		4				4		Защита проекта в группах
Профилактика вредных привычек Виды зависимостей	8		4				4		Участие в дискуссионных лекциях
История Красноярского спорта	12		6				6		Защита реферата
<b>Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента</b>			18				18		
Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента	8		4				4		Защита проекта в группах
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		4				4		Участие в дискуссионных лекциях
Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом	8		4				4		Защита реферата
Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности	12		6				6		Защита проекта в группах
Итого:	72		36				36		
Форма итогового контроля по уч. плану									Экзамен входит в модуль

Образовательная деятельность по образовательной программе проводится:

**1) в форме контактной работе.**

Контактные часы = Аудиторные часы + КРЗ + КРЭ

Аудиторные часы = Лекции + Лабораторные + Практические.

КРЗ – контактная работа на зачете.

КРЭ – контактная работа на экзамене.

2) в форме **самостоятельной работы** обучающихся – работы обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем;

3) в **иных формах**, определяемых рабочей программой дисциплины.

**Контроль** – часы на подготовку к экзамену по очной и заочной формам обучения, часы на подготовку к зачету по заочной форме обучения.

**ИТОГО часов = контактные часы + самостоятельная работа+ контроль**

### по заочной форме обучения

Название разделов и тем дисциплины	Всего часов (з.е.)	Контактных	Лекции	Лабораторных	Практических	КРЗ	Самостоятельной работы	КРЭ	Контроль
<b>Раздел 1. Организация физического воспитания в вузе</b>			4				32		
Основы организации физического воспитания в вузе	9		1				8		Защита реферата
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	9		1				8		Защита проекта в группах
Профилактика вредных привычек Виды зависимостей	9		1				8		Участие в дискурсе-лекции
История Красноярского спорта	9		1				8		Защита реферата
<b>Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента</b>			4				32		
Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента	9		1				8		Защита проекта в группах
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9		1				8		Участие в дискурсе-лекции
Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом	9		1				8		Защита реферата
Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности	9		1				8		Защита проекта в группах
Итого:	72		8				64		
Форма итогового контроля по уч. плану									Экзамен входит в модуль

## **2.2. Основные разделы содержания**

### **Раздел 1. Организация физического воспитания в вузе**

1.1. Основы организации физического воспитания в вузе

1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.3. Профилактика вредных привычек

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

1.5. История Красноярского спорта

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

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

2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

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

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

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

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

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

### **Раздел 1 Организация физического воспитания в вузе**

#### **Тема 1**

**ЛЕКЦИЯ 1 (4 часа) Основы организации физического воспитания в вузе.**

Цель, задачи, требования к уровню освоения содержания курса дисциплины по физической культуре. Формы проведения занятий по физической культуре. Организационные формы физкультурно-спортивной деятельности студентов. Физкультурно-спортивные массовые мероприятия. Контроль успеваемости студентов. Комплекс ГТО У1 ступени как нормативная основа физического совершенствования. Тестовые требования по общей физической подготовке студента, их оценка и характеристика: Бег 100 метров. Кросс на 2000 и 3000 метров. Прыжки в длину с места. Силовые нормативы. Лыжные гонки.

**ЛЕКЦИЯ 2 (4 часа) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

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

### ЛЕКЦИЯ 3 (4 часа)

#### **Профилактика вредных привычек**

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

### ЛЕКЦИЯ 4 (6 часов) **История Красноярского спорта**

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

#### **Раздел 2 Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента**

### ЛЕКЦИЯ 5 (4 часа)

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

Функциональные резервы организма. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы успешной физической подготовки. Здоровье человека, его уровни и факторы. Оздоровительный эффект физических упражнений. Адаптация к физическим упражнениям, механизмы адаптации, срочная и долговременная адаптация, изменения на клеточном уровне, гормональные изменения. Виды нагрузок: привычная, оптимальная, максимальная. Физкультурно-спортивные двигательные режимы. Физическое совершенство.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости. Индивидуальный выбор вида спорта или занятий оздоровительными системами физических упражнений. Принципы, средства и методы физического воспитания

Структура учебно-тренировочного занятия. Содержание тренировочных занятий. Общая и спортивная подготовка. Методические основы тренировки: выбор тренировочной нагрузки и ее поэтапное распределение в течение года. Способы оценки тренированности.

### ЛЕКЦИЯ 7 (4 часа)

#### **Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом**

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

### ЛЕКЦИЯ 8 (6 часов) **Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности.**

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

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

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка.

1. приступая к изучению дисциплины, тщательно ознакомьтесь с программой;
2. обратите особое внимание на расчет рейтинга (см. технологическую карту);
3. при самостоятельной работе над теоретическим курсом (раздел №1) основой должен являться лекционный курс;

4. при самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;

5. экзамен входит в модуль «Здоровьесберегающий»

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

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

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу дает возможность тщательно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Перед подготовкой самостоятельной работы, студент должен ознакомиться с технологической картой и уточнить, сколько часов отводится на ту или иную работу. После этого для себя выстроить траекторию подготовки задания.

### **Рекомендации по работе с литературой**

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

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

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

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

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

*2 этап. Чтение текста.* Общепринятые правила чтения таковы:

- читать *внимательно* т.е. возвращаться к непонятым местам.
- читать *тщательно* т.е. ничего не пропускать.
- читать *сосредоточенно* т.е. думать о том, что вы читаете.

• читать *до логического конца* - абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д. Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов извлечения информации. Однако техника чтения - лишь средство для проникновения в содержание. Анализ прочитанного и конспектирование - важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от индивидуальных особенностей и от назначения записей.

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

1. Составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;

2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что может расширить общую культуру...).

3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более

внимательно, а какие - просто просмотреть.

5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями, которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время.

6. Все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

7. Если книга собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора.

8. Следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием - научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово, и это может занять немалое время (у кого-то -до нескольких недель и даже месяцев).

9. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой - следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

### **Требования по написанию рефератов**

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

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем реферата должен составлять 20-25 страниц (без приложений).

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

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

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

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

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

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

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

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

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других

источников. Это обусловлено тем, что в реферате вопросы теории следует увязывать с практикой.

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

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

Итоговый контроль проводится для студентов в форме экзамена, входящего в модуль. Рабочая программа содержит в себе примерные вопросы к экзамену, которые студент получит во время прохождения итогового контроля.

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

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИИ СТУДЕНТОВ

#### 3.1 Технологическая карта рейтинга дисциплины «Физическая культура и спорт»

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)		5
	Разработка презентации доклада		5
	Составление «Опросника»		3
	Составление тестов и вопросов-суждений		2
	Индивидуальное домашнее задание	6	3
	Письменная работа (аудиторная)	6	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	8	10
Итого		20	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Определение форм психического состояния		5
	Групповая работа		6
	Разбор занятия		4
	Индивидуальное домашнее задание	6	3
	Письменная работа (аудиторная)	6	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	8	10
Итого		20	30

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 25 %	
		min	max
	экзамен	15	25
Итого		15	25



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Написание реферата по выбранной теме		2
	Письменная работа (дома)		4
	Анализ работ		3
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

**Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:**

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
60-72	3 (удовлетворительно)
73-86	4 (хорошо)
87-100	5 (отлично)

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

Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 9 от «3» мая 2023 г.  
Зав.кафедрой ТОФВ  
Сидоров Л.К.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.  
председатель Н.Н. Казакевич

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**Физическая культура и спорт**  
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

**Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура**

**Направленность (профиль) образовательной программы:  
«Спортивная тренировка»**

**Квалификация: бакалавр**

Составитель: Рябинин С.П., кандидат педагогических наук, доцент

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

**1.1.** Целью создания ФОС дисциплины «Физическая культура и спорт» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

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

- контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определённых в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определённых в виде набора универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

### **1.3.** ФОС разработан на основании **нормативных документов:**

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура,
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура,
- Положения 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».

## **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 формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Физическая культура и спорт Лечебная физическая культура и массаж Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	2	Письменная работа
			3	Устный опрос
			4	Реферат
		Промежуточная аттестация	1	экзамен по модулю
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Основы ЗОЖ и гигиена Физическая культура и спорт Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Педагогика спорта Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	2	Письменная работа
			3	Устный опрос
			4	Реферат
		Промежуточная аттестация	1	экзамен по модулю

## 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включают: вопросы и задания к экзамену по модулю

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1** – **вопросы и задания к экзамену по модулю**

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенции	Продвинуты уровень сформированности компетенции	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично	(73-86 баллов) хорошо	(60-72 балла) удовлетворительно
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на высоком уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-6 Способен формировать	Обучающийся на высоком уровне способен формировать	Обучающийся на среднем уровне способен формировать	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен

осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
--	--	--	--

- Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

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

4.1. Фонды оценочных средств включают: письменные работы, устный опрос, реферат.

4.1.1. Критерии оценивания по оценочному средству **2 – письменной работе.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания из педагогики	2
Аргументирует свою точку зрения	1
Ответ самостоятельный. Обучающийся демонстрирует аргументированные суждения, предлагает вариативность решений	2
Максимальный балл	5

4.1.2. Критерии оценивания по оценочному средству **3 – устный опрос**

Показатели критерия уровня сформированности компетенции	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обосновывает важность решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, соответствующую требованиям ФГОС	5
Обосновывает важность знаний, умений и навыков учителя для решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся	5
Формулирует основные принципы и методы решения задач по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	5
Дает оценку своим умениям по психолого-педагогическому сопровождению программы учебной дисциплины в рамках ФГОС ООО	5
Максимальный балл	20

#### 4.1.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - Защита реферата

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	4
соответствие целям и задачам дисциплины	4
постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	4
логичность и последовательность в изложении материала	2
способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	3
умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
обоснованность выводов	5
наличие авторской аннотации к реферату	2
правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	2
соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>30</b>

### 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

#### Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Физическая культура и обеспечение здоровья.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Участие студентов в Олимпийском движении.
10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
11. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

13.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

14.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

15.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

16.Основы методики самомассажа.

17.Методика корригирующей гимнастики для глаз.

18.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

19.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

20. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

21. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

22. Методы самооценки физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

23. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

### **Вопросы и задания к экзамену по модулю**

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов
2. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему
4. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы) Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни
5. Критерии эффективности здорового образа жизни
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
7. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом
8. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий
9. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
10. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости
11. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
13. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2023/2024 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы и фонда оценочных средств.

2. Обновлено 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. Обновлено «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  
теоретических основ физического воспитания.

Протокол № 9 от «3» мая 2023 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой                      д.п.н., профессор Л.К. Сидоров

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17 мая 2023 г.

Председатель совета

к.п.н., доцент                      Н.Н. Казакевич



**4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**  
для обучающихся основной образовательной программы  
49.03.01 Физическая культура  
направленность (профиль) образовательной программы  
Спортивная тренировка


№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд., стереотип. -М. : Академия, 2007. - 400 с.	Научная библиотека	8
2.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : учебник для студентов высшего профессионального образования / ред. Ю. М. Макаров ; сост.: Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Ю. М. Макаров. - М. : Издательский центр "Академия", 2013. - 272 с.	Научная библиотека	10
3.	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. -	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Красноярск, 2018. - 276 с. - Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a> .		
5.	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
6.	Антипов, Александр Викторович. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] :	Научная библиотека	5

	научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков . - М. : Советский спорт, 2008. -152 с. : ил.		
7.	Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст] : учебное пособие / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	10
	<b>Дополнительная литература</b>		
8.	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.	Научная библиотека	6
9.	Голощاپов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощاپов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011. - 320 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	10
10.	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
11.	хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1 -4 года обучения : учебное пособие / Ю.И. Сиренко ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2006. -131 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274893</a>	онлайн»	неограниченный доступ
12.	Райков, В. К. Современные технологии физической подготовки борцов 14-16 лет [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г.В. Фатеев ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. - Красноярск, 2015. - 180 с. - Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15867">http://elib.kspu.ru/document/15867</a> . - ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»,	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
13.	Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

	подготовки очной формы обучения		
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>			
14.	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
15.	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15245">http://elib.kspu.ru/document/15245</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы</b>			
16.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. - Москва, 1992-	Научная библиотека	локальная сеть вуза
17.	<a href="http://elibrary.ru">Elibrary.ru</a> [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
18.	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
19.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки \_\_\_\_\_



/ Шулипина С.В

**Карта материально-технической базы дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
для обучающихся образовательной программы  
по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,  
Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка,  
квалификация - бакалавр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

<b>Аудитория</b>	<b>Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-50	Проектор -1 шт, экран- 1 шт маркерная доска- 1шт
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-55	Компьютер – 3 шт., копировальный аппарат – 1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-03 Зал для научной работы	Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих) Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-01 Зал каталогов научной библиотеки	Компьютер-3шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017