

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

**МОДУЛЬ 3 "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"**  
**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)**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                |  |                            |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой                                       | <b>А9 Физической культуры и здоровья</b>                                                                                                                                                                       |  |                            |
| Учебный план                                                 | 44.03.02 Практическая психология в образовании (2025г., очно).plx<br>44.03.02 Психолого-педагогическое образование<br>Направленность (профиль) образовательной программы Практическая психология в образовании |  |                            |
| Квалификация                                                 | <b>Бакалавр</b>                                                                                                                                                                                                |  |                            |
| Форма обучения                                               | <b>очная</b>                                                                                                                                                                                                   |  |                            |
| Общая трудоемкость                                           | <b>0 ЗЕТ</b>                                                                                                                                                                                                   |  |                            |
| Часов по учебному плану                                      | 328                                                                                                                                                                                                            |  | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:                                                 |                                                                                                                                                                                                                |  | зачеты 2, 4, 5             |
| аудиторные занятия                                           | 328                                                                                                                                                                                                            |  |                            |
| самостоятельная работа                                       | 0                                                                                                                                                                                                              |  |                            |
| контактная работа во время<br>промежуточной аттестации (ИКР) | 0                                                                                                                                                                                                              |  |                            |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семестр<br/>на курсе&gt;</b> ) | <b>1 (1.1)</b> |    | <b>2 (1.2)</b> |    | <b>3 (2.1)</b> |    | <b>4 (2.2)</b> |    | <b>5 (3.1)</b> |    | Итого |     |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|-------|-----|
| Неделя                                                          | 17 4/6         |    | 14 3/6         |    | 14 5/6         |    | 16 3/6         |    | 13 2/6         |    |       |     |
| Вид занятий                                                     | уп             | рп | уп             | рп | уп             | рп | уп             | рп | уп             | рп | уп    | рп  |
| Практические                                                    | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 40             | 40 | 328   | 328 |
| В том числе в форме<br>практ.подготовки                         | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 40             | 40 | 328   | 328 |
| Итого ауд.                                                      | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 40             | 40 | 328   | 328 |
| Контактная работа                                               | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 40             | 40 | 328   | 328 |
| Итого                                                           | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 72             | 72 | 40             | 40 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*кпн, Доцент, Попованова Наталья Александровна; Старший преподаватель, Зоммер Владимир Сергеевич*

---

Рабочая программа дисциплины

**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)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Практическая психология в образовании

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**А9 Физической культуры и здоровья**

Протокол от 07.05.2025 г. № 12

Зав. кафедрой к.п.н., доцент/ зав.кафедрой/ Попованова Наталья Александровна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №\_\_\_ от \_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_ 2025 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий».

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                   |                                                                                                                       |              |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Цикл (раздел) ОП: |                                                                                                                       | Б1.ОДП.01.03 |
| 2.1               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |              |
| 2.1.1             | Физическая культура и спорт                                                                                           |              |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |              |

## 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

|                 |                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b>   |                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1       | Знать на продвинутом уровне базовые основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                                                      |
| Уровень 2       | Знать на базовом уровне базовые основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                                                          |
| Уровень 3       | Знать на пороговом уровне базовые основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                                                        |
| <b>Уметь:</b>   |                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1       | Уметь на продвинутом уровне составлять программу собственного физического развития и подготовленности.                                                                                                        |
| Уровень 2       | Уметь на базовом уровне составлять программу собственного физического развития и подготовленности.                                                                                                            |
| Уровень 3       | Уметь на пороговом уровне составлять программу собственного физического развития и подготовленности.                                                                                                          |
| <b>Владеть:</b> |                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1       | Владеть на продвинутом уровне конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля. |
| Уровень 2       | Владеть на базовом уровне конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля.     |
| Уровень 3       | Владеть на пороговом уровне конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля.   |

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

|                 |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b>   |                                                                                                                                                                                       |
| Уровень 1       | Знать на продвинутом уровне теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научно-исследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. |
| Уровень 2       | Знать на базовом уровне теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научно-исследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.     |
| Уровень 3       | Знать на пороговом уровне теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научно-исследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.   |
| <b>Уметь:</b>   |                                                                                                                                                                                       |
| Уровень 1       | Уметь на продвинутом уровне организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.                                                                             |
| Уровень 2       | Уметь на базовом уровне организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.                                                                                 |
| Уровень 3       | Уметь на пороговом уровне организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.                                                                               |
| <b>Владеть:</b> |                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1                                                                                                                       | Владеть на продвинутом уровне приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации.                                    |
| Уровень 2                                                                                                                       | Владеть на базовом уровне приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации.                                        |
| Уровень 3                                                                                                                       | Владеть на пороговом уровне приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации.                                      |
| <b>ПК-8: Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся</b> |                                                                                                                                        |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                        |
| Уровень 1                                                                                                                       | Знать на продвинутом уровне возможности воспитательной деятельности для развития личностного и познавательного потенциала обучающихся. |
| Уровень 2                                                                                                                       | Знать на базовом уровне возможности воспитательной деятельности для развития личностного и познавательного потенциала обучающихся.     |
| Уровень 3                                                                                                                       | Знать на пороговом уровне возможности воспитательной деятельности для развития личностного и познавательного потенциала обучающихся.   |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                        |
| Уровень 1                                                                                                                       | Уметь на продвинутом уровне проектировать программы научно-исследовательской для разных категорий обучающихся.                         |
| Уровень 2                                                                                                                       | Уметь на базовом уровне проектировать программы научно-исследовательской для разных категорий обучающихся.                             |
| Уровень 3                                                                                                                       | Уметь на пороговом уровне проектировать программы научно-исследовательской для разных категорий обучающихся.                           |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| Уровень 1                                                                                                                       | Владеть на продвинутом уровне опытом проектной деятельности в области организации учебных исследований обучающихся.                    |
| Уровень 2                                                                                                                       | Владеть на базовом уровне опытом проектной деятельности в области организации учебных исследований обучающихся.                        |
| Уровень 3                                                                                                                       | Владеть на пороговом уровне опытом проектной деятельности в области организации учебных исследований обучающихся.                      |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                              | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание                                                                                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>Раздел 1. Легкая атлетика/Спортивные и подвижные игры/Гимнастика</b>                                |                |       |              |                          |            |                                                                                                                             |
| 1.1         | Двигательные действия при выполнении низкого старта/Волейбол/Развитие гибкости /Пр/                    | 1              | 20    |              | Л1.4 Л1.5<br>Л1.6        |            | Сдача нормативов по легкой атлетике/Сдача нормативов по спортивным и подвижным играм/Тестирование функционального состояния |
| 1.2         | Двигательные действия при выполнении высокого старта/Баскетбол/Развитие скоростно-силовых качеств /Пр/ | 1              | 20    |              | Л1.4 Л1.5                |            | Сдача нормативов по легкой атлетике/Сдача нормативов по спортивным и подвижным играм/Тестирование функционального состояния |

|     |                                                                                                                                               |   |    |  |           |  |                                                                                                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|-----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.3 | Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции/Футбол/Развитие координации /Пр/                                             | 1 | 32 |  | Л1.9      |  | Сдача нормативов по легкой атлетике/Сдача нормативов по спортивным и подвижным играм/Тестирование функционального состояния                          |
|     | <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка/Легкая атлетика/Лыжная подготовка</b>                                                                |   |    |  |           |  |                                                                                                                                                      |
| 2.1 | Акробатические элементы/Двигательные действия при выполнении высокого старта/Техника коньковых ходов /Пр/                                     | 2 | 20 |  | Л1.2 Л1.7 |  | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике/Сдача нормативов по легкой атлетике/Тестирование функционального состояния   |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами/Двигательные действия при выполнении низкого старта/ Техника классических ходов /Пр/  | 2 | 20 |  | Л1.3      |  | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике /Сдача нормативов по легкой атлетике /Тестирование функционального состояния |
| 2.3 | Развитие гибкости/Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции/Двигательные действия при выполнении подъема и спуска /Пр/ | 2 | 32 |  | Л1.3      |  | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике/Сдача нормативов по легкой атлетике/Тестирование функционального состояния   |
|     | <b>Раздел 3. Лыжная подготовка/Спортивные и подвижные игры/Гимнастика</b>                                                                     |   |    |  |           |  |                                                                                                                                                      |

|     |                                                                                        |   |    |  |           |  |                                                                                                                                                       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|-----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | Техника классических ходов/Волейбол/Развитие гибкости /Пр/                             | 3 | 20 |  | Л1.3      |  | Сдача нормативов по лыжной подготовке/Сдача нормативов по спортивным и подвижным играм/Тестирование функционального состояния                         |
| 3.2 | Техника коньковых ходов/Баскетбол/Развитие скоростно-силовых качеств /Пр/              | 3 | 20 |  | Л1.4      |  | Сдача нормативов по лыжной подготовке/Сдача нормативов по спортивным и подвижным играм/Тестирование функционального состояния                         |
| 3.3 | Двигательные действия при выполнении подъема и спуска/Футбол/Развитие координации /Пр/ | 3 | 32 |  | Л1.8      |  | Сдача нормативов по лыжной подготовке/Сдача нормативов по спортивным и подвижным играм/Тестирование функционального состояния                         |
|     | <b>Раздел 4. Фитнес-аэробика/Лыжная подготовка/Спортивные и подвижные игры</b>         |   |    |  |           |  |                                                                                                                                                       |
| 4.1 | Базовые шаги фитнес-аэробики/Техника классических ходов/Волейбол /Пр/                  | 4 | 20 |  | Л1.1 Л1.6 |  | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике /Сдача нормативов по лыжной подготовке/Тестирование функционального состояния |
| 4.2 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой/Техника коньковых ходов/Баскетбол /Пр/         | 4 | 20 |  | Л1.6      |  | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике/Сдача нормативов по лыжной подготовке/Тестирование функционального состояния  |

|     |                                                                                                                           |   |    |  |           |  |                                                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.3 | Развитие координации/Двигательные действия при выполнении подъема и спуска/Футбол /Пр/                                    | 4 | 32 |  | Л1.6 Л1.9 |  | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике/Сдача нормативов по лыжной подготовке/Тестирование функционального состояния            |
|     | <b>Раздел 5. Общая физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Легкая атлетика</b>                                  |   |    |  |           |  |                                                                                                                                                                 |
| 5.1 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами/Волейбол/Двигательные действия при выполнении низкого старта /Пр/ | 5 | 20 |  | Л1.3 Л1.4 |  | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике/Сдача нормативов по спортивным и подвижным играм/Тестирование функционального состояния |
| 5.2 | Акробатические элементы/Баскетбол/Двигательные действия при выполнении высокого старта /Пр/                               | 5 | 20 |  | Л1.4      |  | Сдача нормативов по общей физической подготовке, гимнастике, акробатике/Сдача нормативов по спортивным и подвижным играм/Тестирование функционального состояния |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Текущий контроль

Элективная дисциплина по общей физической подготовке:

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

Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм:

Критерии оценивания по оценочному средству 5 – сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол)

Критерии оценивания - Количество баллов (вклад в рейтинг)

Верхняя передача мяча партнёру напротив (расстояние 10 м, 10 передач) - 3  
 Передача мяча двумя руками снизу (нижняя передача) (расстояние 10 м, 10 передач). - 3  
 Подача (5 подач) - 3  
 Передача мяча на месте двумя руками от груди (расстояние 10 м, 10 передач). - 3  
 Ведение мяча из центра баскетбольной площадки с бросками в кольцо (2 попытки - 3  
 Штрафной бросок (5 бросков в кольцо) - 3  
 Жонглирование мяча (комплексное) (три попытки). - 2  
 Удары по мячу в цель, кол-во попаданий (5 ударов по мячу) - 3  
 Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (5 стоек) - 2  
 Максимальный балл - 25

Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм:  
 Тестирование функционального состояния

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

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

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

## 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов для обучающихся с инвалидностью

1. Физическая культура в высшем учебном заведении.
2. Проблемы здоровья человека.
3. Естественнo-биологические основы оздоровления.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Здоровье и образовательная среда.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Средства физического воспитания.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Формы организации занятий физического воспитания.
10. Основные виды легкой атлетики.
11. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.
12. Особенности занятий по легкой атлетике со студентами СМГ.
13. Развитие быстроты на занятиях легкой атлетикой.
14. Воспитание силовых способностей на занятиях по легкой атлетике.
15. Воспитание выносливости на занятиях по легкой атлетике.
16. Воспитание гибкости на занятиях по легкой атлетике.
17. Оздоровительные виды гимнастики.
18. Основы техники передвижения классическим ходом на лыжах.
19. Техника попеременных ходов на лыжах.
20. Техника спусков и подъемов на лыжах.
21. Лыжная подготовка на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы.



22. Физическая культура в свободное время.
23. Церемония открытия и закрытия зимних Олимпийских игр 2016 года в Сочи.
24. Выступление красноярских спортсменов на Олимпийских играх 2016 года
25. Физическая культура при заболеваниях органов зрения.
26. Физическая культура при беременности.
27. Физическая культура при остеохондрозе.
28. Физическая культура при заболевании вегетососудистой дистонии.
29. Физическая культура при заболевании порока сердца.
30. Физическая культура при сколиозе.
31. Физическая культура после перелома конечностей.
32. Физическая культура при заболевании ишемической болезни сердца.
33. Физическая культура при гепатите.
34. Физическая культура при заболевании мениска.
35. Физическая культура при артрозе.
36. Физическая культура при гипертонии.
37. Физическая культура при гайморите.
38. Физическая культура при цистите.
39. Физическая культура при ожирении.
40. Самоконтроль, его цель, задача и методы исследования.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Типовые вопросы к зачету:

1. Основные виды легкой атлетики.
2. Развитие быстроты и выносливости на занятиях легкой атлетики.
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.

Типы контрольных заданий

Количество баллов

(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 ДОУ

4

Участие в конференциях. Совместная статья с преподавателем

5

Выход на Красноярские «Столбы» (фотоотчет)

5

Оформление статьи «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Авторы, составители                                                                                          | Заглавие                                                                                                               | Издательство, год                                                                                  |
| Л1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ветрова И. В.,<br>Люлина Н.В.                                                                                | Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие                                                 | Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018                                                         |
| Л1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              | Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие                                                        | Москва: Спорт, 2016                                                                                |
| Л1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.                                                                    | Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие                                                                | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017                     |
| Л1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие                                                       | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018                        |
| Л1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю.                                                | Подвижные игры: учебное пособие                                                                                        | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019                     |
| Л1.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Алхасов Д. С., Пономарев А. К.                                                                               | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2022                                                                                |
| Л1.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., Новаковский С. В.                                                            | Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов                                                      | Москва: Юрайт, 2022                                                                                |
| Л1.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Бурухин С. Ф.                                                                                                | Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов                                           | Москва: Юрайт, 2022                                                                                |
| Л1.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чеботарев В. В., Чеботарев А. В.                                                                             | Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие                                 | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017 |
| <b>6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
| Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
| 1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.<br>2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.<br>3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: <a href="http://e.lanbook.com">e.lanbook.com</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.<br>4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.<br>5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <a href="https://krasspu.antiplagiat.ru">https://krasspu.antiplagiat.ru</a> . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
| <b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
| Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |
| При подготовке к сдаче нормативов и тестирования по дисциплинам «Элективная дисциплина по общей физической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                    |

подготовке»/ «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм»/ «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в университете;
- выполнять рекомендации преподавателя;
- знать и выполнять дозируемые виды двигательной активности: бег, ходьба на лыжах, гимнастика, фитнес-аэробика, волейбол, баскетбол, футбол как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе;