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"
Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **А9 Физической культуры и здоровья**

Учебный план 45.03.02 Перевод и переводоведение (английский и китайский языки)
Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика
Направленность (профиль) образовательной программы Перевод и переводоведение (английский и китайский языки)

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Виды контроля в семестрах:

зачеты 2, 4, 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		Итого	
Недель	17 2/6		17 3/6		17 2/6		17 3/6		17 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
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 370328EE0D79AF44B35C5C6558C29C05
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.09.2025 до 11.12.2026

Программу составил(и):

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

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 969)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика
Направленность (профиль) образовательной программы Перевод и переводоведение (английский и китайский языки)
утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

А9 Физической культуры и здоровья

Протокол от 13.05.2026 г. № 11

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)
__ _____ 2026 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.ОД.03.ДЭ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Знать на продвинутом уровне научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.
Уровень 2	Знать на базовом уровне научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.
Уровень 3	Знать на пороговом уровне научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.
Уметь:	
Уровень 1	Уметь на продвинутом уровне применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	Уметь на базовом уровне применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Уметь на пороговом уровне применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть на продвинутом уровне системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	Владеть на базовом уровне системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов

	по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Владеть на пороговом уровне системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	
Знать:	
Уровень 1	Знать на продвинутом уровне социально-биологические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности развития физических качеств для сохранения здоровья; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического состояния; индивидуальный подбор подходящих упражнений для развития физических качеств с целью сохранения здоровья.
Уровень 2	Знать на базовом уровне социально-биологические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности развития физических качеств для сохранения здоровья; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического состояния; индивидуальный подбор подходящих упражнений для развития физических качеств с целью сохранения здоровья.
Уровень 3	Знать на пороговом уровне социально-биологические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности развития физических качеств для сохранения здоровья; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического состояния; индивидуальный подбор подходящих упражнений для развития физических качеств с целью сохранения здоровья.
Уметь:	
Уровень 1	Уметь на продвинутом уровне поддерживать здоровый образ жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.
Уровень 2	Уметь на базовом уровне поддерживать здоровый образ жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.
Уровень 3	Уметь на пороговом уровне поддерживать здоровый образ жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть на продвинутом уровне методами и средствами поддержания здоровья, методами и средствами определения, контроля за своим здоровьем; приемами первой доврачебной помощи; агитационными навыками за здоровый образ жизни.
Уровень 2	Владеть на базовом уровне методами и средствами поддержания здоровья, методами и средствами определения, контроля за своим здоровьем; приемами первой доврачебной помощи; агитационными навыками за здоровый образ жизни.
Уровень 3	Владеть на пороговом уровне методами и средствами поддержания здоровья, методами и средствами определения, контроля за своим здоровьем; приемами первой доврачебной помощи; агитационными навыками за здоровый образ жизни.

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
	Раздел 1. Легкая атлетика/Спортивные и подвижные игры/Гимнастика						

1.1	Двигательные действия при выполнении низкого старта/Волейбол/Развитие гибкости /Пр/	1	20		Л1.4 Л1.5 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
	Раздел 2. Общая физическая подготовка/Легкая атлетика/Лыжная подготовка						
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
	Раздел 3. Лыжная подготовка/Спортивные и подвижные игры/Гимнастика						
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
	Раздел 4. Фитнес-аэробика/Лыжная подготовка/Спортивные и подвижные игры						

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
	Раздел 5. Общая физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Легкая атлетика						
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 емкость 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. Естественно-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 атлетикой.
3. Основы техники передвижения классическим ходом на лыжах.
4. Техника попеременных ходов на лыжах. Техника спусков и подъемов на лыжах.
5. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости.
6. Перечислите разновидности шпагатов и мостов. Контроль пульса на тренировочном занятии.
7. Режим тренировок (к-во раз в неделю, продолжительность по времени), оказывающий позитивный эффект на организм занимающегося. Какая структура самостоятельных спортивных тренировочных занятий.
8. Дайте определение понятию «Общая физическая подготовка» (ОФП). Назовите задачи ОФП. ОФП в системе самостоятельных занятий.
9. Значение гимнастики в системе физического воспитания вуза. Какие методы физического воспитания используются в

гимнастике?
10. Какие физические качества развиваются при занятиях акробатикой. Какие акробатические упражнения Вы знаете?
11. Раскройте особенности техники прыжков в длину с места.
12. Расскажите, как самостоятельно подготовиться к бегу на длинные дистанции.
13. Перечислите существующие разновидности прыжков через длинную и короткую скакалку. Раскройте основные ошибки при выполнении прыжков через скакалку.
14. Назначение общеразвивающих упражнений. Какое воздействие они оказывают на организм человека.
15. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике? Назовите и охарактеризуйте упражнения, относящиеся к подгруппе статических.
16. Какие основные физические качества развиваются при использовании скакалки на занятиях.
17. Скакалка в структуре кругового занятия. Формы самостоятельных занятий на скакалке. Самоконтроль.
18. Методы развития быстроты и координации с использованием скакалки. Классификация прыжков на скакалке.
19. Мышцы, участвующие в работе при выполнении прыжков со скакалкой. Сколько калорий сжигается за час тренировок со скакалкой?
20. Перечислите и опишите базовые шаги.
21. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травм. Помощь, страховка, самостраховка и их значение.

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 стенда «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)
3
Мастер – классы по проведению учебных занятий (фотоотчет)
3
Выпуск учебных фильмов по физической культуре
3
Посещение спортивных соревнований (фотоотчет)
3
Ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение года
5

5.4. Перечень видов оценочных средств

Защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции, тестирование.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ветрова И. В., 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

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.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:
1. 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
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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;