

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

*Кафедра физической культуры и здоровья*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направления подготовки: *05.03.06 Экология и природопользование, 37.03.01 Психология, 38.03.02 Менеджмент, 39.03.02 Социальная работа, 39.03.03 Организация работы с молодёжью, 41.03.04 Политология, 43.03.01 Сервис, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика, 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия*

*квалификация (степень): бакалавр*

Красноярск 2017

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся очной формы обучения составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Лавриченко К.С., доцентом Ситничуком С.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 3 от "26" октября 2017 г.

Заведующий кафедрой Попованова Н.А. \_\_\_\_\_

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Институт математики, физики и информатики

Протокол № 3 от «09» ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Борисович С.В.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Институт психолого-педагогического образования

Протокол № 8 от «8» ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Кухарев А.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Институт социально-гуманитарных технологий

Протокол № от «16» 11 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Кумодомов Э.В.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Исторический факультет

Протокол № 3 от «13» ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Тригорев А.А.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Факультет биологии, географии и химии

Протокол № 3 от «23» ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Билусов А.Р.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Факультет иностранных языков

Протокол № 3 от «09» ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Колупракова С.О.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Факультет начальных классов

Протокол № 3 от «23» ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Руденко М.М.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Филологический факультет

Протокол № 3 от «13» ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Бурмаченко А.А.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений  
подготовки). Департамент спортивных единоборств

Протокол № 3 от «15» 11 2017 г.

Председатель З.М. / А.М. Заводков

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы	8
<b>1. Организационно-методические документы</b>	<b>9</b>
1.1. Технологическая карта обучения дисциплине	9
1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины	12
1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины	16
<b>2. Компоненты мониторинга учебных достижений студентов</b>	<b>22</b>
2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины	22
2.2. Фонд оценочных средств по дисциплине (ФОС)	23
<b>3. Учебные ресурсы</b>	<b>38</b>
3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины	38
3.2. Карта материально-технической базы дисциплины	41



## Пояснительная записка

### **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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ № 1457 от 14 декабря 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ № 91 от 9 февраля 2016 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ № 1426 от 4 декабря 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис (приказ № 1169 от 20 октября 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (приказ № 8 от 12 января 2016 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ № 1087 от 1 октября 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ № 7 от 12 января 2016 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия (приказ № 788 от 1 июля 2016 г.); федеральным государственным образовательным стандартом

высшего образования по направлению подготовки 41.03.04 Политология (приказ № 939 от 7 августа 2014); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (приказ № 940 от 7 августа 2014 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ № 946 от 7 августа 2014 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ №998 от 11 августа 2016 г.) и другими локальными актами, регламентирующими порядок осуществления образовательной деятельности в КГПУ им. В.П. Астафьева. Дисциплина относится к базовой части учебного плана образовательной программы и изучается в 1 и 2 семестрах.

**Трудоемкость дисциплины:** 2 ЗЕ/72 часа, в том числе 36 часов – контактная работа с преподавателем, 36 часов – самостоятельная работа.

**Цели освоения дисциплины.**

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

**Планируемые результаты обучения.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» позволяет удовлетворять требования заказчиков к выпускникам педагогического вуза в современных условиях, а именно:

– формирует установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– дает знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни, опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения

жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

– ОК-7 для направления подготовки 43.03.01 Сервис: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний;

– ОК-8 для направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование: готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– ОК-8 для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

– ОК-8 для направлений подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, 41.03.04 Политология, 37.03.01 Психология, 05.03.06 Экология и природопользование, 38.03.02 Менеджмент, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 49.03.01 Физическая культура, 39.03.03 Организация работы с молодёжью: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– ОК-8 для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика: способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;

– ОК-8 для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа:

способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– ОК-6 для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ОК-5 для направления подготовки 43.03.01 Сервис, ОК-7 для направлений подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, 41.03.04 Политология, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 37.03.01 Психология, 05.03.06 Экология и природопользование, 39.03.02 Социальная работа, 38.03.02 Менеджмент, 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), 39.03.03 Организация работы с молодёжью: способность к самоорганизации и самообразованию;

– ОК-7 для направления подготовки 44.03.03: Специальное (дефектологическое) образование: способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности;

– ОК-11 для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика: готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития.

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Обучающийся должен укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	ОК-7 (для 43.03.01) ОК-7 (для 44.03.02) ОК-8 (для 44.03.03; 44.03.01; 44.03.05; 51.03.04; 41.03.04; 37.03.01; 05.03.06; 38.03.02; 45.03.02; 39.03.02; 49.03.01; 39.03.03)
	<b>Уметь</b> составлять программу собственного физического развития и подготовленности	
	<b>Владеть</b> конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля	

Обучающийся должен обладать способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b> базы данных информационной среды в сфере физической культуры	ОК-6 (для 44.03.01 и 44.03.05) ОК-5 (для 44.03.02 и 43.03.01)
	<b>Уметь</b> извлекать, сортировать и дифференцировать информацию в соответствии с поставленной задачей	ОК-7 (для 51.03.04; 41.03.04; 37.03.01; 05.03.06; 39.03.02; 38.03.02; 44.03.03; 49.03.01; 39.03.03)
	<b>Владеть</b> информационными технологиями для получения необходимых знаний	ОК-11 (для 45.03.02)

### **Контроль результатов освоения дисциплины**

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме зачета, на котором оценивается работа, выполняемая в течение двух семестров.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств по дисциплине» образовательной программы.

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

Современное традиционное обучение (лекционно-зачетная система).

Проблемное обучение.

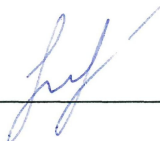
Интерактивные технологии (дискуссия).

Экскурсии.

**Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы на 2017/2018 учебный год**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности и изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
<p>Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм;                      Элективная дисциплина по общей физической подготовке;                      Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p>	<p>Кафедра физической культуры и здоровья</p>	<p align="center">-</p>	<p>Без изменений                      Протокол № 3 от 26.10.2017</p>

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_

« 26 » октября 2017 г.

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

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

Направления подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, 37.03.01 Психология, 38.03.02 Менеджмент, 39.03.02 Социальная работа, 39.03.03 Организация работы с молодёжью, 41.03.04 Политология, 43.03.01 Сервис, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика, 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия  
по очной форме обучения

Общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов			Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Консультации	СРС		
<b>Модуль 1 Организация физического воспитания в вузе</b>			18		18		
Основы организации физического воспитания в вузе	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Разработка и защита презентации
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.	Разработка и защита презентации



						3. Подготовка докладов, презентаций.	
Профилактика вредных привычек. Виды зависимостей. Пьянство, курение, наркомания как социальные и экономические проблемы общества. Интернет-зависимость. Последствия для организма и социальной успешности	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита проекта в группах
История Красноярского спорта	12		6		6	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Участие в дискурс-лекции
<b>Модуль 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	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Разработка и защита презентации
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита проекта в группе

Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Разработка и защита презентации
Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности	12		6		6	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Участие в дискурс-лекции

## **1.2. 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 обучающегося 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 ОПОП в их готовности к поддержанию оптимальной работоспособности в учебной и трудовой деятельности.

Дисциплина имеет межпредметные связи с другими дисциплинами ОПОП: предшествующие: биология, анатомия, история, география; последующие: элективные курсы по физической культуре, социология, философия.

## **Модуль 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 УІ 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.

### **Модуль 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

## ЛЕКЦИЯ 6 (4 часа)

### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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.

### **1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

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 (Базовый модуль №1) основой должен являться лекционный курс;
4. При самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;
5. Зачет (итоговый модуль) проходит в виде зачета, где проверяются базовый модуль №1 и №2;
6. При нехватке баллов для зачета постарайтесь использовать дополнительный модуль или бонусы (см. технологическую карту).

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

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

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу студентов равно количеству часов аудиторной работы. Это дает возможность тщательно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Перед подготовкой самостоятельной работы, обучающийся должен ознакомиться с технологической картой и уточнить, сколько часов отводится на ту или иную работу. После этого для себя выстроить траекторию подготовки задания. Самостоятельные задания должны быть выполнены через две недели после их получения. Курс



предполагает наличие таких самостоятельных заданий, как проведение фрагмента учебного занятия и защита группового проекта, оформленного в виде презентации.

### **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 учитесь 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 непонятным 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 промежуточной аттестации по дисциплине**

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится для обучающихся, которые получили менее 90 баллов по дисциплине. Рабочая программа содержит в себе примерные вопросы к зачету, которые обучающиеся получат во время прохождения итогового контроля.

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

При подготовке к зачету необходимо тщательно ознакомиться с конспектами лекций, изучить дополнительную литературу по темам курса.

### 3.1. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

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

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования	Количество зачетных единиц
Физическая культура	Бакалавриат	2
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: биология, анатомия, история, география		
Последующие: элективная дисциплина по общей физической подготовке, элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм, элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, социология, философия		

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ 1			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Разработка презентации	6	10
	Подготовка презентации	6	10
	Защита презентации	6	10
<b>Итого</b>		18	30

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ 2			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Разработка проекта	6	10
	Подготовка проекта	6	10
	Защита проекта	6	10
<b>Итого</b>		18	30

Итоговый модуль			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Зачет	24	40
<b>Итого</b>		24	40
<b>Итого по всему курсу</b>		60	100

Дополнительный модуль			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Участие в дискурс-лекции	0	10
<b>Итого</b>		0	10

#### Шкала итоговой оценки

60-100 баллов – зачтено  
0-59 баллов – не зачтено

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

Кафедра-разработчик  
*Кафедра физической культуры и здоровья*

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 3  
от «26» октября 2017 г.

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

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Направления подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование, 37.03.01 Психология, 38.03.02 Менеджмент, 39.03.02 Социальная работа, 39.03.03 Организация работы с молодёжью, 41.03.04 Политология, 43.03.01 Сервис, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 45.03.02 Лингвистика, 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия.*

квалификация (степень): *бакалавр*

Составители: доцент Попованова Н.А., доцент Лавриченко К.С., доцент Ситничук С.С.



Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся очной формы обучения составлена доцентом Поповановой Н.А., доцентом Лавриченко К.С., доцентом Ситничуком С.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 3 от "26" октября 2017 г.

Заведующий кафедрой Попованова Н.А. \_\_\_\_\_

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Институт математики, физики и информатики

Протокол № 3 от « 9 » ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Вертиковский С.В.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Институт психолого-педагогического образования

Протокол № 8 от « 8 » ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Курхорев Н.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Институт социально-гуманитарных технологий

Протокол № от « 16 » н 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Кудряшова Е.В.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Исторический факультет

Протокол № 3 от « 13 » ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Тришнев А.А.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Факультет биологии, географии и химии

Протокол № 3 от « 23 » ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Битумов А.Р.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Факультет иностранных языков

Протокол № 3 от « 09 » ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Кондратова С.О.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Факультет начальных классов

Протокол № 3 от « 23 » ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Дудя М.В.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений подготовки). Филологический факультет

Протокол № 3 от « 23 » ноября 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Бирюков А.А.

Одобрено научно-методическим советом специальностей (направлений  
подготовки). Департамент спортивных единоборств

Протокол № 3 от «15» 11 2017 г.

Председатель Зин / А.М. Завягин

## 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, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как базовой ценности человека.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

— федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ № 1457 от 14 декабря 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ № 91 от 9 февраля 2016 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (приказ № 1426 от 4 декабря 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис (приказ № 1169 от 20 октября 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (приказ № 8 от 12 января 2016 г.);

федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ № 1087 от 1 октября 2015 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ № 7 от 12 января 2016 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия (приказ № 788 от 1 июля 2016 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 41.03.04 Политология (приказ № 939 от 7 августа 2014); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (приказ № 940 от 7 августа 2014 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ № 946 от 7 августа 2014 г.); федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ №998 от 11 августа 2016 г.).

— основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлениям подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 43.03.01 Сервис, 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, 41.03.04 Политология, 45.03.02 Лингвистика, 37.03.01 Психология, 05.03.06 Экология и природопользование, 39.03.02 Социальная работа, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 38.03.02 Менеджмент.

— 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» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

— ОК-7 для направления подготовки 43.03.01 Сервис: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний;

— ОК-8 для направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование: готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

— ОК-8 для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

— ОК-8 для направлений подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, 41.03.04 Политология, 37.03.01 Психология, 05.03.06 Экология и природопользование, 38.03.02 Менеджмент, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), 39.03.03 Организация работы с молодёжью: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

— ОК-8 для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика: способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и

физического самосовершенствования;

— ОК-8 для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

— ОК-6 для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), ОК-5 для направления подготовки 43.03.01 Сервис, ОК-7 для направлений подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, 41.03.04 Политология, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 37.03.01 Психология, 05.03.06 Экология и природопользование, 39.03.02 Социальная работа, 38.03.02 Менеджмент, 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), 39.03.03 Организация работы с молодёжью: способность к самоорганизации и самообразованию;

— ОК-7 для направления подготовки 44.03.03: Специальное (дефектологическое) образование: способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности;

— ОК-11 для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика: готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития.



## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
				№	Форма
ОК-7 (для 43.03.01) ОК-7 (для 44.03.02) ОК-8 (для 44.03.03; 44.03.01; 44.03.05; 51.03.04; 41.03.04; 37.03.01; 05.03.06; 38.03.02; 45.03.02; 39.03.02; 49.03.01; 39.03.03)	ориентировочный, проявляется в оценке значимости дисциплины в подготовке студентов - будущих педагогов, осознающих необходимость сохранения жизни и здоровья человека	Физическая культура и спорт; Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; Элективная дисциплина по общей физической подготовке; Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	текущий контроль успеваемости	1	Разработка и защита презентации
	когнитивный формируется в процессе информационно-познавательной, коммуникативной, практико-ориентированной деятельности	Физическая культура и спорт; Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; Элективная дисциплина по общей физической подготовке; Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
	праксиологический отражает степень самостоятельности и инициативности студента, при решении задач и проблем, встречающихся в его практической деятельности.	Физическая культура и спорт; Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; Элективная дисциплина по общей физической подготовке; Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	промежуточная аттестация	3	Зачет



	рефлексивно-оценочный - обеспечивает возможность рефлексии, анализа и оценки достижений студентов в изучении дисциплины	Физическая культура и спорт; Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; Элективная дисциплина по общей физической подготовке; Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	текущий контроль успеваемости	4	Участие в дискурсах-лекции
ОК-6 (для 44.03.01 и 44.03.05) ОК-5 (для 44.03.02 и 43.03.01) ОК-7 (для 51.03.04; 41.03.04; 37.03.01; 05.03.06; 39.03.02; 38.03.02; 44.03.03; 49.03.01; 39.03.03) ОК-11 (для 45.03.02)	ориентировочный, проявляется в оценке значимости дисциплины в подготовке студентов - будущих педагогов, осознающих необходимость сохранения жизни и здоровья человека	Физическая культура и спорт; Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; Элективная дисциплина по общей физической подготовке; Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	текущий контроль успеваемости	1	Разработка и защита презентации
	Когнитивный формируется в процессе информационно-познавательной, коммуникативной, практико-ориентированной деятельности	Физическая культура и спорт; Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; Элективная дисциплина по общей физической подготовке; Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах

	<p>Праксиологический компонент отражает степень самостоятельности и инициативности студента, при решении задач и проблем, встречающихся в его практической деятельности.</p>	<p>Физическая культура и спорт; Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; Элективная дисциплина по общей физической подготовке; Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p>	<p>промежуточная аттестация</p>	<p>3</p>	<p>Зачет</p>
	<p>рефлексивно-оценочный - обеспечивает возможность рефлексии, анализа и оценки достижений студентов в изучении дисциплины</p>	<p>Физическая культура и спорт; Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; Элективная дисциплина по общей физической подготовке; Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p>	<p>текущий контроль успеваемости</p>	<p>4</p>	<p>Участие в дискурсах-лекции</p>

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы и задания к зачету.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: вопросы и задания к зачету (разработчики: Н.А. Попованова, К.С. Лавриченко, С.С. Ситничук)

#### Критерии оценивания по оценочному средству: вопросы и задания к зачету

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(35 - 40 баллов)	(30 - 35 баллов)	(24 - 30 балла)*
ОК-7 (для 43.03.01) ОК-7 (для 44.03.02) ОК-8 (для 44.03.03; 44.03.01; 44.03.05; 51.03.04; 41.03.04; 37.03.01; 05.03.06; 38.03.02; 45.03.02; 39.03.02; 49.03.01; 39.03.03)	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-6 (для 44.03.01 и 44.03.05) ОК-5 (для 44.03.02 и 43.03.01) ОК-7 (для 51.03.04; 41.03.04; 37.03.01; 05.03.06; 39.03.02; 38.03.02; 44.03.03; 49.03.01; 39.03.03) ОК-11 (для 45.03.02)	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности

\*Менее 24 баллов – компетенция не сформирована

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

4.1. Фонды оценочных средств включают:

1. Разработка и защита презентации
2. Защита проекта в группах
3. Участие в дискурс-лекции (дополнительные баллы)

#### 4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – Разработка и защита презентации

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	соответствие содержания заявленной теме	4
2	соответствие целям и задачам дисциплины	4
3	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	4
4	логичность и последовательность изложенного материала	2
5	способность к анализу и обобщению информационного материала	3
6	умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информации	2
7	обоснованность выводов	5
8	правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	3
9	соответствие оформления презентации	3
10	соответствие содержания заявленной теме	4
	<b>Максимальный балл</b>	<b>30</b>

#### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - Защита проекта в группах

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	соответствие содержания заявленной теме	2
2	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	3
3	логичность и последовательность в изложении материала	3
4	обоснованность выводов	5
5	правильность оформления	3
6	ясная логика изложения, грамотность речи	6
7	личный вклад в проект	8
8	<b>Максимальный балл</b>	<b>30</b>

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – Участие в дискурс-лекции (дополнительные баллы)

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	Студент участвует в дискуссии на лекции	5
2	Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры	10
	<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС):

1. Лавриченко К.С. Учебно-методическое пособие "Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения" <http://elib.kspu.ru/document/15876>

2. Попованова Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учебное пособие/ КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2011 -208 с.

3. Фатеева О.А., Фатеев Г.В "Методические рекомендации для студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой": учебное пособие <http://elib.kspu.ru/document/15875>

4. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012 - 120 с.

## **Контрольно-измерительные материалы**

### **3.2.1. Вопросы и задания к зачету**

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)
5. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни
6. Критерии эффективности здорового образа жизни
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
8. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий

физическими упражнениями и спортом

9. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий

10. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.

11. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости

12. Методика совершенствования конфигурации телосложения.

13. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии.

#### **4.2.1. Темы презентаций 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.

#### **4.2.2. Темы проектов по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических

- упражнений.
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
  4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
  5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
  6. Основы методики самомассажа.
  7. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
  8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
  9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
  10. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
  11. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
  12. Методы самооценки физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
  13. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

### 3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

#### 3.3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины (включая электронные ресурсы) «Физическая культура и спорт»

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5561">http://elib.kspu.ru/document/5561</a>	Открытый доступ
Усаков В.И. Физическое воспитание студентов: учебное пособие"	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5560">http://elib.kspu.ru/document/5560</a>	Открытый доступ
Бордуков М.И. Обзорная лекция. Физиологические основы физического воспитания и спорта.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a>	Открытый доступ
Фатеева О.А. Методические рекомендации по написанию рефератов для студентов КГПУ им. В. П. Астафьева	<a href="http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/12/10/3">http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/12/10/3</a>	Открытый доступ
Фатеева О.А., Фатеев Г.В "Методические рекомендации для студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой": учебное пособие	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15875">http://elib.kspu.ru/document/15875</a>	Открытый доступ
Технологии обучения двигательным действиям//Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В "Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет": Учебное пособие//с. 24-64.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15867">http://elib.kspu.ru/document/15867</a>	Открытый доступ
Причины травматизма при занятиях спортом // Фатеева О.А., Фатеев Г.В Учебное пособие "Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки, с. 32-40.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15869">http://elib.kspu.ru/document/15869</a>	Открытый доступ
Контроль физической подготовки // Фатеева О.А., Фатеев Г.В Учебное пособие "Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки, с. 40-60.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15869">http://elib.kspu.ru/document/15869</a>	Открытый доступ
Методика обучения бегу на коньках // Фатеева О.А., Фатеев Г.В Учебное пособие "Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки, с. 139-170.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15869">http://elib.kspu.ru/document/15869</a>	Открытый доступ



Применение резиновых амортизаторов в практике физической подготовки // Фатеева О.А., Фатеев Г.В Учебное пособие "Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки, с. 60-73.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15869">http://elib.kspu.ru/document/15869</a>	Открытый доступ
Использование «болгарского мешка» в качестве отягощения // Фатеева О.А., Фатеев Г.В Учебное пособие "Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки, с. 102-104.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15869">http://elib.kspu.ru/document/15869</a>	Открытый доступ
Обучение прыжкам со скакалкой // Фатеева О.А., Фатеев Г.В Учебное пособие "Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки, с. 74-102.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15869">http://elib.kspu.ru/document/15869</a>	Открытый доступ
Применение координационных лестниц в практике физической подготовки // Фатеева О.А., Фатеев Г.В Учебное пособие "Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки, с. 104-112.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15869">http://elib.kspu.ru/document/15869</a>	Открытый доступ
Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Открытый доступ
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
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>	Открытый доступ
Фатеева О.А. <b>Формирование</b> коммуникативных компетенций на занятиях физической культурой: учебный фильм	<a href="http://elib.kspu.ru/document/12809">http://elib.kspu.ru/document/12809</a>	Открытый доступ
<b>Дополнительная литература</b>		
Завьялова О. Б. «Акмеология физической культуры и спорта: методические рекомендации»	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5692">http://elib.kspu.ru/document/5692</a>	Открытый доступ
Емельянова С.А. «Баскетбол на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие»	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5662">http://elib.kspu.ru/document/5662</a>	Открытый доступ

Рязанова З. Г., Янов В.В. «Информационные технологии в физической культуре и спорте»	<a href="http://elib.kspu.ru/document/16873">http://elib.kspu.ru/document/16873</a>	Открытый доступ
Чупрова Е.Д. «Организация занятия по физической культуре в вузе» учебно-методическое пособие	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5704">http://elib.kspu.ru/document/5704</a>	Открытый доступ
<b>Ресурсы сети интернет</b>		
Достоверная научная информация по основным разделам биологии	<a href="http://www.nature.ru">http://www.nature.ru</a>	Открытый доступ
Единое окно образовательных ресурсов.	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Открытый доступ
Методическое пособие по физиологии ФВ и С	<a href="http://www.rsu.edu.ru">http://www.rsu.edu.ru</a>	Открытый доступ
Сайт издательства «Просвещение»	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>	Открытый доступ
Словари и энциклопедии	<a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a>	Открытый доступ
Возможность поиска электрон. книг по физиологии ФВ и С	<a href="http://www.poiskknig.ru">http://www.poiskknig.ru</a>	Открытый доступ
Электронная библиотека учебников	<a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a>	Открытый доступ

### 3.3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

#### «Физическая культура и спорт»

Аудитория	Оборудование
Лекционные аудитории	
Корпус 1, ауд. 1-49, 2-07, 3-21, 4-25	<ul style="list-style-type: none"><li>• проектор</li><li>• экран</li><li>• компьютер</li><li>• программное обеспечение</li></ul>
Корпус №2: ауд. 2-10;	<ul style="list-style-type: none"><li>• проектор</li><li>• экран</li></ul>
Корпус 5, ауд. 2-03, 3-08	<ul style="list-style-type: none"><li>• проектор</li><li>• экран</li><li>• компьютер</li><li>• программное обеспечение</li></ul>
Корпус 4, ауд. 4-02	<ul style="list-style-type: none"><li>• проектор</li><li>• экран</li><li>• компьютер</li><li>• интерактивная доска</li><li>• программное обеспечение</li></ul>

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

- 1.
- 2.
- 3.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья «\_\_\_» \_\_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» на 2018/2019 уч. год.

В учебную программу вносятся следующие изменения:

- 1.
- 2.
- 3.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья «\_\_\_» \_\_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_