

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА**

Кафедра физической культуры и здоровья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективная дисциплина по общей физической  
ПОДГОТОВКИ**

Направление подготовки:  
37.03.01 Психология

направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

по заочной форме обучения

Квалификация (степень) выпускника

**БАКАЛАВР**

Красноярск, 2018

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

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

протокол № 10 от «11» мая 2017 г.  
Заведующий кафедрой

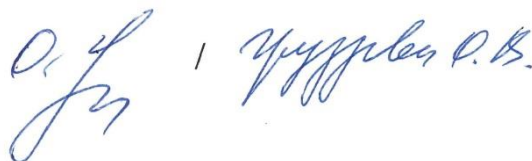


---

Н.А. Попованова

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

Протокол №4 от «17» мая  
2017г. Председатель НМСС (Н)



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

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

протокол №9 от «26» апреля 2018 г.  
Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

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

Протокол №5 от «11» июня 2018г  
Председатель НМСС (Н)



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

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

Протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



---

Н.А. Попованова

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

Протокол №5 от «15» мая 2019г.

Председатель НМСС (Н)



## **1. Пояснительная записка**

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

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ № 946 от 7 августа 2014 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.

**1.2 Трудоемкость дисциплины:** Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 1 курсе во 2 семестре. Форма контроля – зачет.

**1.3 Цель освоения дисциплины:** согласно федеральному государственному стандарту образовательный процесс подготовки бакалавров направлен на формирование общекультурных и профессиональных компетенций в информационно-образовательной среде вуза через осознание бакалаврами социальных и профессиональных ценностей, овладение знаниями, умениями и опытом деятельности, что в итоге предполагает формирование общей и профессиональной культуры, в том числе физической культуры личности.

«Элективная дисциплина по общей физической подготовке» – единственная практико-ориентированная дисциплина, оказывающая прямое, а не опосредованное влияние на здоровье человека, ориентированная на формирование его физкультурных компетенций в процессе специально организованной двигательной деятельности.

### **1.4. Основные разделы содержания**

#### **Модуль 1. Зимний период**

1. Инструктаж по ТБ.
2. Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом. Техника попеременных ходов.
3. Техника одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный). Переходы с одного классического на другой.
4. Техника коньковых лыжных ходов (полуконьковый, коньковый, коньковый без отталкивания руками, одновременный двухшажный, попеременный коньковый ход. Подъемы скользящим, ступающим, беговым шагами. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
5. Техника спуска и торможения. Стойки при спусках: высокая, средняя, низкая. Техника торможения: упором, плугом, падением. Прохождение зачетной дистанции. Сдача контрольных тестов.
6. Занятия по самостоятельно разработанной студентом индивидуальной программе тренировок

## Модуль 2. Летний период

1. Методико-практическое занятие
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Учебно-тренировочные занятия
4. Тестовый прием на оценку по различным видам легкой атлетики
5. Занятия по самостоятельно разработанной студентом индивидуальной программе тренировок

### 1.5. Планируемые результаты обучения.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию;

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Обучающийся	<b>Знать</b> базовые основы	ОК-8

должен укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической культуры и здорового образа жизни	
	<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-7
	<b>Уметь</b> извлекать, сортировать и дифференцировать информацию в соответствии с поставленной задачей	
	<b>Владеть</b> информационными технологиями для получения необходимых знаний	

## 1.6. Контроль результатов освоения дисциплины

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как подготовка презентации по выбранной проблеме, защита реферата по теме, предложенной преподавателем или выбранной студентом самостоятельно. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств». Итоговая форма контроля – зачет.

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

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система) и личностно-ориентированное обучени

## 2. Организационно-методические документы

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине

#### «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» (зимний период сессии)

Направление подготовки: 37.03.01 Психология  
направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология  
по заочной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		Всего	лекций	семинаров	Лабор-х работ		
Инструктаж по ТБ. Требования к одежде для занятий лыжной подготовкой. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке. Подбор лыж, палок. Правила смазки лыж. Ошибки при смазке пластиковых лыж и способы их устранения.		2		2			Промежуточная сдача тестов
Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом. Техника попеременных ходов.		2		2			Промежуточная сдача тестов
Техника одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный). Переходы с одного классического на другой.		2		2			Промежуточная сдача тестов
Техника коньковых лыжных ходов (полуконьковый, коньковый, коньковый без отталкивания руками, одновременный двухшажный, попеременный коньковый ход. Подъемы скользящим, ступающим, беговым		2		2			Промежуточная сдача тестов



шагами. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».							
Техника спуска и торможения. Стойки при спусках: высокая, средняя, низкая. Техника торможения: упором, плугом, падением. Прохождение зачетной дистанции. Сдача контрольных тестов.	2		2				Промежуточная сдача тестов
Занятия по самостоятельно разработанной студентом индивидуальной программе тренировок						318	Защита индивидуальной программы тренировок
ИТОГО	328						
Форма итогового контроля по уч. плану							Зачет

## 2.2. Технологическая карта обучения дисциплине

### «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» (летний период сессии)

Направление подготовки: 37.03.01 Психология  
направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология  
по заочной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		Всего	лекций	семинаров	лабор-х работ		
Методико-практическое занятие. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (оздоровительная и спортивная ходьба, медленный бег).		2		2			Промежуточная сдача тестов
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.		2		2			Промежуточная сдача тестов
Учебно-тренировочные занятия: эстафетный бег, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции (кроссовая подготовка), прыжки в длину с места. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств; общей физической подготовки (ходьба, бег и их разновидности), специальной физической подготовки (бег и его разновидности, подвижные игры, эстафеты, упражнения на тренажерах).		4		4			Промежуточная сдача тестов
Тестовый прием на оценку по различным		2		2			Промежуточная сдача тестов

видам легкой атлетики: бег 100 м (юноши и девушки), 2000м (девушки) и 3000м (юноши), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, поднимание и опускание туловища из положения лежа.							
Занятия по самостоятельно разработанной студентом индивидуальной программе тренировок						318	Защита индивидуальной программы тренировок
<b>ИТОГО</b>	328						
Форма итогового контроля по уч. плану							Зачет

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

Дисциплина содержит ряд практических занятий, направленных на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом, овладение умениями и практическими навыками, обогащение личностного опыта двигательной деятельности. Так как сроки сессии студентов заочного отделения определяются графиком учебного процесса, дисциплина предполагает 2 вида проведения занятий, выбор одного из них обуславливается временем года и погодными условиями.

#### **Лыжная подготовка (10 часов).**

1. Инструктаж по ТБ.
2. Требования к одежде для занятий лыжной подготовкой. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке. Подбор лыж, палок. Правила смазки лыж. Ошибки при смазке пластиковых лыж и способы их устранения.
3. Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.
4. Техника попеременных ходов.
5. Техника одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный).
6. Переходы с одного классического на другой.
7. Техника коньковых лыжных ходов (полуконьковый, коньковый, коньковый без отталкивания руками, одновременный двухшажный, попеременный коньковый ход).
8. Подъемы скользящим, ступающим, беговым шагами. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
9. Техника спуска и торможения. Стойки при спусках: высокая, средняя, низкая. Техника торможения: упором, плугом, падением.
10. Прохождение зачетной дистанции. Сдача контрольных тестов.

#### **Легкая атлетика (10 часов).**

1. Методико-практическое занятие. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (оздоровительная и спортивная ходьба, медленный бег).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,

утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Учебно-тренировочные (практические) занятия: эстафетный бег, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции (кроссовая подготовка), прыжки в длину с места. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств; общей физической подготовки (ходьба, бег и их разновидности), специальной физической подготовки (бег и его разновидности, подвижные игры, эстафеты, упражнения на тренажерах).

4. Контрольный раздел : тестовый прием на оценку по различным видам легкой атлетики: бег 100 м (юноши и девушки), 2000м (девушки) и 3000м (юноши), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, поднимание и опускание туловища из положения лежа.

Помимо занятий, предназначенных для контактной работы с преподавателем, дисциплина предусматривает самостоятельные занятия студентов. В связи с этим студенты должны разработать и защитить индивидуальный план тренировок исходя из возможностей здоровья и предпочтений.

Начиная самостоятельные занятия по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» необходимо составить две программы: минимум и максимум. В программе максимум поставьте перед собой, на ваш взгляд невыполнимые цели, определив перспективу их достижения. Поверьте в их достижимость. В программе минимум поставьте первую, а затем и другие вехи следования к этим целям.

Если Вы решили заниматься индивидуально, рекомендуем самые доступные и легко дозируемые виды двигательной активности.

Ходьба – начните с нее. Чтобы получить от ходьбы тренирующий эффект, ходите быстро, не менее 120 шагов в минуту, и, по возможности, долго, до появления первых признаков утомления. Правда, эффект от ходьбы в три раза ниже, чем от бега.

Бег – самый «демократичный» вид движений. Большинство занимающихся самостоятельно используют для оздоровления именно бег. На основе бега построены многие оздоровительные программы для лиц всех возрастных групп.

Занятия бегом не требуют особой экипировки и дорогостоящего оборудования. Бегом лучше заниматься в лесо-парковых зонах, используя слабопересеченную местность. Желательно бегать по естественному грунту. Асфальтовое или бетонное покрытие для бега можно использовать, надевая специальную спортивную обувь.

Ходьба на лыжах – лучший вид активного отдыха и очень эффективная нагрузка на все группы мышц и функциональные системы организма.

Плавание – самый энергозатратный вид двигательной деятельности. Водная среда, в которой пребывает человек, согласно ряду физических законов достаточно сильно воздействует на организм. Выполняете в ней системный комплекс движений, эффект нагрузки во много раз возрастает.

Не умеете плавать? Общеразвивающие упражнения можно выполнять на мелкой части бассейна или водоема.

Атлетическая гимнастика – ею лучше заниматься в специализированном тренажерном зале. У вас нет на это средств? Замените тренажеры весом собственного тела. Приседайте, сгибайте и разгибайте руки в упоре лежа, поднимайте домашние предметы разного веса, прыгайте через скакалку, крутите обруч, приспособьте для этого интерьер комнаты, откажитесь от лифта.

Первые две-три недели занимайтесь ежедневно, интенсивно, но недолго. Кратковременные нагрузки не переутомляют, они дадут вам возможность втянуться в работу, почувствовать удовлетворение от мышечных усилий. Затем переходите на менее интенсивные, но и более продолжительные занятия. Их не должно быть менее трех в неделю. Большое оздоровительное значение имеют занятия в условиях психологического комфорта, который обеспечивается оптимальным режимом и полным удовлетворением запросов организма в кислороде.

Старайтесь на каждом занятии прорабатывать все основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, мышцы груди, спины и живота, таза и нижних конечностей. Не забывайте мелкие и средние мышцы, пусть все мышцы вашего тела на одной тренировке получат свою дозу движений. Тогда все ваше тело будет в хорошем физическом тонусе.

Начните занятия с разминки тех мышц, на долю которых ляжет самая большая нагрузка. Подготовьте их к работе в повышенном режиме. Помните, что любая тренировка или занятие состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная отводится разминке, основная часть – повышенному режиму работоспособности, заключительная – снижению нагрузки и завершению активных движений. Не начинайте и не заканчивайте занятия резкими, быстрыми и нагрузочными упражнениями. Такая структура занятия – лишь внешняя форма отражения естественнонаучной закономерности функционирования организма.

### Виды нагрузки

№ п/п	Вид нагрузки	Назначение нагрузки
1	Тренировочные нагрузки	1. Достижение определенного уровня физической подготовленности, поддержание этого уровня возможно длительное время. 2. Вывод организма занимающегося на уровень пика спортивной формы для участия в соревнованиях.
2	Соревновательные нагрузки	1. Максимальные по величине (объему и интенсивности) усилия для достижения победы или установления рекорда. 2. Максимальные для конкретно каждого человека усилия в соответствии с предварительной подготовкой.
3	Оздоровительные нагрузки	1. Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям. 2. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психо-физиологического комфорта.
4	Рекреационные нагрузки	Восстановление снижающейся работоспособности
5	Восстановительные и реабилитационные нагрузки	1. Восстановление постоянства внутренней среды организма. 2. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха). 3. Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней.

### Интенсивность нагрузки

№ п/п	Градация нагрузки	Критерии интенсивности: ЧСС (уд./мин.), длительность работы
1.	Малой интенсивности	ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)

2.	Умеренной интенсивности	ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более
3.	Средней интенсивности	ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.
4.	Выше средней интенсивности	ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.
5.	Большой интенсивности	ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.
6.	Субмаксимальной интенсивности	ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин.
7.	Максимальной интенсивности	ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.

### Направленность нагрузки

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

### Дозирование нагрузки

№ п/п	Критерии дозирования	Общая характеристика выполняемых упражнений
1.	Время выполнения упражнения	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Игры подвижные и спортивные 3. Туристические упражнения (переходы, восхождения и т.д.)
2.	Расстояние, преодолеваемое занимающимся (см, м, км)	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Туристические переходы (маршруты, переходы)
3.	Количество упражнений, выполняемых: ⑩ за единицу времени, ⑩ максимальное количество раз	1. Общеразвивающие упражнения 2. Специально-направленные упражнения

В практике физического воспитания принято различать дозу и норму нагрузки.

*Доза нагрузки* – это величина, которая может быть измерена параметрами объема и интенсивности.

*Норму нагрузки* составляет конкретная доза, необходимая для решения



двигательной задачи (например, норма, приводящая либо к срочному, либо к кумулятивному эффекту тренировки).

Нормы нагрузок всегда индивидуальны и рассчитываются исходя из достигнутого уровня подготовленности, темпов роста результатов, резервных возможностей организма, степени адаптации организма и очередной дозе нагрузки.

Выделяют сопоставительные и должные нормы. Сопоставительными следует считать нормы, рассчитанные для оценки физических кондиций одной поло-возрастной группы. С ними сравниваются индивидуальные показатели физической подготовленности для оценки (сравнения) уровня подготовленности занимающихся. Примером могут служить оценочные нормативы учебных программ по физическому воспитанию. Такой подход к оценке физического статуса занимающегося называется нормативным. Его положительной стороной является возможность быстрой сопоставительной оценки полученного результата с усредненной нормой. Отрицательная сторона такого подхода заключается в абсолютной невозможности оценить истинность индивидуальных возможностей человека.

Должные индивидуальные нормы рассчитываются исходя из темпов естественного физического развития, темпов роста индивидуальных показателей физических качеств и отражают персональные (индивидуальные) возможности занимающегося.

*Темпы роста индивидуальных показателей физических качеств можно рассчитать по формуле:*

$$T_{\text{пр}} = \frac{100(V2 - V1)}{1/2 (V1+V2)} \text{ где}$$

$T_{\text{пр}}$ - темпы прироста

+V1- исходный показатель

+V2- конечный показатель

Оценивается в процентах к исходному. Например: в начале учебного года (V1) занимающийся прыгнул в длину с места на 185 см. В конце учебного года (V2) – на 225 см. Расчет темпа прироста этого показателя выглядит так:

$$T_{\text{пр}} = \frac{100(225-185)}{1/2(185+225)} = \frac{4000}{205} = 19,5\%$$

**Физические упражнения и виды спорта, рекомендуемые для развития физических качеств, способностей и психофизиологических функций и средства их контроля**

Качества, способности, функции	Средства	
	Развития	контроля
Статическая и динамическая сила	Штанга, гребля, борьба, гимнастика, конькобежный спорт. Упражнения с отягощениями, с собственным весом, на снарядах и тренажерах, с амортизаторами, подтягивания, удержания и поднимания, сгибания и разгибания	Динамометрия
Скоростно-силовые качества	Легкая атлетика, бокс, борьба, конькобежный спорт, акробатика. Упражнения с отягощениями, прыжки, спрыгивания и напрыгивания, метания	Прыжок в длину и высоту с места
Простая двигательная реакция	Спортивные игры, легкая атлетика, бокс, фехтование. Упражнения на скорость по зрительному и звуковому сигналам: выполнение различных стартов, изменение исходного положения, скорости и направления движения	Выполнение старта в плавании, на лыжах
Скорость движения	Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон, бокс, легкая атлетика — спринт и метания. Скоростные упражнения с максимальной скоростью: бег, прыжки, метания, упражнения на силу в облегченных условиях, ловля падающих и летящих предметов	Бег на короткие дистанции с хода
Частота движений	Легкая атлетика, велосипедный спорт, бокс. Бег в максимальном темпе, прыжки через скакалку, удары мячом о стену или о пол в быстром темпе	Число шагов в беге на месте за единицу времени
Общая выносливость	Легкая атлетика, плавание, гребля, коньки, спортивные игры. Длительные занятия умеренной интенсивности: передвижения на лыжах, бег, ходьба, езда на велосипеде	Время преодоления длинных дистанций в беге, ходьбе, плавании, на лыжах, коньках, велосипеде
Точность воспроизведения мышечных усилий	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, настольный и большой теннис, стрельба. Прыжки, метания, броски и передачи мяча на различные расстояния и с различными усилиями: в полную силу, вполсилы, в треть, в четверть силы, увеличивая или уменьшая усилия	Воспроизведение заданных усилий на динамометре, прыжок вполсилы в высоту на двух ногах с места, катание мячей на заданное расстояние
Точность	Гимнастика, акробатика, фигурное катание на	Прыжок в длину на

воспроизведения движений в пространстве	коньках, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные игры, легкая атлетика. Прыжки в длину на точность приземления, на технику исполнения из различных видов спорта (легкая атлетика, плавание, лыжи и др.), гимнастические упражнения	точность приземления, метание мяча в цель, броски баскетбольного мяча, подачи волейбольного мяча на точность попадания
Точность воспроизведения движений во времени	Борьба, бокс, фехтование, спортивные игры, прыжки в воду, легкая атлетика, фигурное катание и художественная гимнастика. Движения под музыку, бег с заданной скоростью, передача мяча партнеру в движении	Определение отрезков времени, попадание мячом в движущуюся цель
Сложная двигательная реакция	Спортивные игры: настольный теннис, хоккей, футбол, бокс, фехтование, стендовая стрельба, горные лыжи, авто- и мотогонки. Кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, обводка противника в спортивных играх, спуск на лыжах с гор, ловля, отражение мяча и удары по летящим мячам, стрельба по движущимся мишеням	Преодоление полосы препятствий на время. Выполнение заданий по жонглированию
Глазомер	Стрельба, волейбол, баскетбол, городки. Определение расстояния до предмета в шагах, в метрах, удары по воротам в футболе, хоккее, ручном мяче, передачи в волейболе	Определение расстояния до предмета на глаз
Равновесие и вестибулярная устойчивость	Прыжки на батуте, акробатика, гимнастика, горные лыжи, автоспорт, мотоспорт, фигурное катание на коньках. Бег и ходьба в усложненных условиях: спиной вперед, с поворотами, по узкой опоре. Гимнастические упражнения: «ласточка», кувырки, стойки в необычных положениях, передвижения с резким изменением направления	Удержание горизонтального равновесия на время. И. п. — левая нога перед правой, руки на пояс, круги головой влево и вправо до потери равновесия
Гибкость	Спортивные игры, гимнастика, художественная гимнастика, легкая атлетика, плавание. Наклоны, мост, шпагат, полушпагат, выкруты с гимнастической палкой, упражнения с активным и пассивным воспроизведением максимальной амплитуды движений	Наклон туловища из положения стоя на скамейке. Определение расстояния между кончиками пальцев руки и стопы
Статическая выносливость	Лыжный спорт, гребля, конькобежный спорт, стрельба. Удержание, поднятие и опускание туловища или ног в положении лежа на спине или лицом вниз, вис, согнув руки на перекладине, ходьба в полуприседе, полном приседе, передвижение прыжками в приседе	Вис, согнув руки на перекладине, удержание ног и туловища сидя на полу на время, количество наклонов туловища в

		положении сидя на скамейке, ноги закреплены
Скоростная выносливость	Легкая атлетика, коньки, настольный теннис, бокс, плавание, спортивные игры. Серийное выполнение беговых, прыжковых, ударных, метательных и других движений на высокой скорости	Преодоление спринтерских дистанций в беге, плавании, на коньках, бег на месте в максимальном темпе до снижения скорости
Силовая выносливость	Гребля, коньки, велосипед, борьба, гиревой спорт. Различные подтягивания и отжимания, наклоны туловища в положении сидя на скамейке с отягощением, подъемы и опускания ног в положении лежа с отягощением, приседания на одной ноге, приседания с грузом	Числа приседаний на одной ноге, выпрыгивания из низкого седа, подтягивания на перекладине
Способность противостоять утомлению в сложных, требующих проявления ловкости, движениях	Спортивные игры, стрельба, биатлон, авто- и мотоспорт, легкая атлетика, городошный спорт. Выполнение упражнений, требующих проявления ловкости, после нагрузки: стрельба после бега и лыжных занятий, броски, передачи мяча на точность, удары по воротам после игры, спортивные игры после циклических упражнений	Броски мяча в корзину, метания в цель, стрельба, жонглирование мячами и другими предметами, выполнение гимнастических комбинаций на точность в конце занятий
Ловкость рук	Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, ручной мяч, художественная гимнастика, стрельба. Упражнения с предметами: мячами, гимнастической палкой, теннисными ракетками, обручем, скакалкой, лентой; специальные упражнения для рук, кистей	Зашнуровывание лыжных ботинок, кед на время, жонглирование мячами
Координация движений	Гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, передвижение на лыжах и плавание различными способами. Ходьба со сменой положений рук, асимметричные прыжки с поворотами, со скакалкой и обручем	Прыжок с поворотом на заданное количество градусов на точность приземления, прыжки со скакалкой с поворотами с учетом количества ошибок, упражнения асимметричного характера

Тактильная чувствительность	Баскетбол, волейбол, ручной мяч, художественная гимнастика, стрельба. Упражнения с предметами без зрительного контроля или частичным контролем: ловля, передача, подбрасывание, вращение вокруг туловища различных мячей, распознавание предметов на ощупь	Определение формы предмета без зрительного контроля
Устойчивость к воздействию тепла и холода	Лыжный спорт, коньки, футбол, хоккей, туризм, альпинизм, плавание. Сочетание закаливающего влияния природных факторов и физической тренировки, физкультурные и спортивные занятия в условиях повышенной и пониженной теплоотдачи	Случаи простудных заболеваний в течение года

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

### **«Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**

**Направление подготовки: 37.03.01 Психология  
направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология  
по заочной форме обучения**

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие обучающиеся уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для обучающихся мужчин 8-12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий обучающихся; физическими упражнениями, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях обучающихся необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.)

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в

частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натошак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для обучающихся можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке. Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут

с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравиию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течении 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим



перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому обучающемуся можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится. Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острые заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих обучающихся, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса. Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно

хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после Физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

При занятиях физической культурой и спортом женщинам следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль за влиянием занятий и соревнований на течение и характер изменения овариально-

менструального цикла. Во всех случаях неблагоприятных отклонений женщина должна обратиться к врачу.

Большинство обучающихся в период менструации не нуждается в ограничениях при занятиях физическими упражнениями. В то же время некоторым из них при гипотоническом или гипертоническом синдроме, явлениях общей интоксикации и т.п. целесообразно снизить физическую нагрузку, даже прервать свои занятия и тем более участие в соревнованиях. В период беременности всем женщинам противопоказаны тренировки и участие в соревнованиях. После родов к тренировочным занятиям рекомендуется приступать не ранее чем через 8-10 месяцев.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

В последние годы большой популярностью у девушек и женщин пользуются индивидуальные и групповые занятия оздоровительной физической культурой под музыку. Наиболее популярны из них шейпинг, аэробика и

калланетик. В США шейпингом называют любые занятия оздоровительной физкультурой: бег, плавание, велосипед и др. у нас же так называют компьютерные программы, построенные на научной основе. При шейпинге у женщин формируется мальчишеская, поджарая спортивная фигура с рельефными мышцами на плечах и ягодицах.

Для систематических занятий физической культурой найдите для себя безальтернативные мотивы, веские аргументы и убедительные стимулы. Не пропускайте занятий по физическому воспитанию в вузе (равно как и по другим дисциплинам). Внимательно относитесь к рекомендациям преподавателя, спрашивайте о непонятном, вникайте в суть происходящего на занятии и прислушивайтесь к изменениям, протекающим в вашем организме под воздействием учебных нагрузок. Используйте занятия, оплаченные государством, с максимальной пользой для себя.

**3. Компоненты мониторинга учебных достижений студентов**  
**3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины**  
**«Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования Название программы/профиля	Количество зачетных единиц
Элективная дисциплина по общей физической подготовке	37.03.01 Психология направленность (профиль) образовательной программы Социальная психология <b>по заочной форме обучения</b>	0
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: физическая культура и спорт		
Последующие:		

<b>Входной контроль</b> (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)		
Форма работы	Количество баллов	
	min	max
Тестирование по разделу легкая атлетика или лыжные гонки	15	20
<b>Итого</b>	15	20
<b>Базовый раздел</b>		
Форма работы	Количество баллов	
	Min	max
Работа на занятиях	15	30
<b>Итого</b>	15	30
<b>Итоговый раздел</b>		
Форма работы	Количество баллов	
	min	max
Тестирование по разделу легкая атлетика или лыжные гонки	15	25
Защита индивидуальной программы тренировок	16	25
<b>Итого</b>	31	50

Общее количество баллов по дисциплине	Min 60	Max 100
---------------------------------------	-----------	------------

**Соответствие рейтинговых баллов оценке:**

Общее количество набранных баллов	Оценка
0-60	Не зачет
61-100	Зачет

**3.2.Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)**  
**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 № 9  
от « 26» апреля 2018 г.  
Заведующая кафедрой Н.А.  
Попованова

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол №5 от «11» июня 2018г  
Председатель НМСС (Н)



## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

**Элективная дисциплина по общей физической подготовке**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология  
направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

**по заочной форме обучения**

Квалификация: бакалавр

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

## ЭКСПЕРНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) и «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) образовательной программы Социальная психология, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой 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.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.



Директор МАОУ СШ №145

25 мая 2017г.

Россия, г. Красноярск,  
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А  
228-07-71  
sch145@mail.ru

Е.И. Макаренко



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

**1.1. Целью** создания ФОС дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

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

- контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных

в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде набора универсальных и общепрофессиональных 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 в соответствии с:**

— федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации (приказ № 946 от 7 августа 2014 г.);

— образовательной программы Социальная психология, заочной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология;

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

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

## 1. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

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

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию;

### 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	текущий контроль успеваемости	2	Тестирование по разделу легкая атлетика или лыжные гонки (входной контроль)
	Общекультурные основы профессиональной деятельности.	текущий контроль успеваемости	1	Работа на занятиях
	Физическая культура и спорт.	текущий контроль успеваемости	3	Тестирование по разделу легкая атлетика или лыжные гонки (итоговый контроль)
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	текущий контроль успеваемости	3	Тестирование по разделу легкая атлетика или лыжные гонки (итоговый контроль)
Элективная дисциплина по общей физической подготовке				
Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм				
Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов		промежуточная аттестация	4	Разработка и защита индивидуальной программы тренировок
Подготовка к защите и выпускной квалификационной работе				

ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию Общекультурные основы профессиональной деятельности Физическая культура и спорт Модуль «Медико-биологические основы профессиональной деятельности» Анатомия ЦНС Психофизиология Специальная психология Клиническая психология	текущий контроль успеваемости	2	Тестирование по разделу легкая атлетика или лыжные гонки (входной контроль)
	Основы психогенетики Модуль «Научно-исследовательские основы профессиональной деятельности» Основы учебной деятельности	текущий контроль успеваемости	1	Работа на занятиях
	Математика Математическая статистика Модуль «Теоретические основы профессиональной деятельности» Введение в профессию	текущий контроль успеваемости	3	Тестирование по разделу легкая атлетика или лыжные гонки (итоговый контроль)
	Общая психология Психология развития и возрастная психология Психодиагностика Модуль «Технологии организации психологического сопровождения и психологической помощи» Психология семьи и семейное консультирование Основы психологического консультирования Основы психопрофилактики и психокоррекции Технологии психологического просвещения Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Элективная дисциплина по общей физической подготовке Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов Саморазвитие и самопознание Тренинг личностного роста Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	промежуточная аттестация	4	Разработка и защита индивидуальной программы тренировок

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: разработка и защита индивидуальной программы тренировок.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство разработка и защита индивидуальной программы тренировок

Критерии оценивания по оценочному средству 4 -разработка и защита индивидуальной программы тренировок

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено
ОК-8	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-7	Обучающийся на высоком уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать знания, умения и навыки организации самостоятельной работы по физической культуре в сфере профессиональной деятельности

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

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

4.1. Фонды оценочных средств включают: устный опрос, решение генетических задач, составление тестовых заданий, тестирование, контрольная работа.

4.2. Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины.

##### 4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 - работа на занятиях

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Присутствие на занятиях, должная подготовка к занятию (форма одежды, необходимое снаряжение)	10
Активная работа на занятии	10
Правильное выполнение техники комплекса упражнений	10
Максимальный балл	30

##### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – тестирование по разделу легкая атлетика (входной контроль)

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Бег 100 м.	5
Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	5
Прыжки в длину с места	5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	5
Максимальный балл	20

##### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – тестирование по разделу лыжные гонки (входной контроль)

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Прохождение дистанции 3 км.(девушки), 5 км.(юноши)	20
Максимальный балл	20

##### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – тестирование по разделу легкая атлетика (итоговый контроль)

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Бег 100 м.	5
Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	5
Прыжки в длину с места	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5

Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	5
Максимальный балл	25

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – тестирование по разделу лыжные гонки (итоговый контроль)

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Прохождение дистанции 3 км.(девушки), 5 км.(юноши)	25
Максимальный балл	25

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – разработка и защита индивидуальной программы тренировок

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Программа демонстрирует знание фактического материала, усвоение студентом общих представлений, понятий, идей	5
Правильность формулирования цели, определения задач программы	5
Соответствие программы физическому и психическому здоровью студента	5
Творческий подход к составлению программы	5
Культура письменного изложения и оформления материалов работы	5
Максимальный балл	2

**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.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

6.1. Тесты к разделу «Легкая атлетика», результаты и их соответствие баллам

Виды упражнений	Баллы		
	3	4	5
<b>Девушки</b>			
Бег 100 м. (сек)	18.9	18.0	17.5
Бег 2000 м. (мин. сек.)	13.40	13.00	12.30
Прыжок в длину с места (см)	150	160	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	6	8	10
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	25	30	35
<b>Юноши</b>			
Бег 100 м. (сек.)	15.2	14.9	14.5
Бег 3000 м. (мин. сек.)	15.20	15.00	14.30
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	30	40	50
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	35	40	45

6.2. Тесты к разделу «Лыжная подготовка», результаты и их соответствие баллам

Контрольное упражнение	Баллы					
	15	20	25	15	20	25
	девушки			юноши		
Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)	26 мин.	25 мин.	23 мин.	35 мин.	33 мин.	30 мин.

### 3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

#### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п).

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

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

Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель НМСС (Н)





## **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья «25» апреля 2019 г. протокол № 9

Внесенные изменения  
Заведующий кафедрой



утверждаю:  
Попованова Н.А.

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

Протокол №5 от «15» мая 2019г.  
Председатель НМСС (Н)



## 4. Учебные ресурсы

### 4.1. Карта литературного обеспечения дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»

для обучающихся основной образовательной программы

Направление подготовки

37.03.01 Психология

направленность (профиль) образовательной программы

Социальная психология

по заочной форме обучения

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
Основная литература			
1	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2007. - 400 с.	Научная библиотека	8
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов высшего профессионального образования / ред. Ю. М. Макаров; сост.: Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Ю. М. Макаров. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 272 с.	Научная библиотека	10
3	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a> .	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ

4	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст]: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
5	Антипов, Александр Викторович. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с. : ил.	Научная библиотека	5
6	Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	10
Дополнительная литература			
8	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.	Научная библиотека	6
9	Голощанов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощанов. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2011. - 320 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	10
10	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст]: учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2011. - 528 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	5
11	Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М.: "Академия", 2004. - 160 с.	Научная библиотека	17
12	Гомельский, Александр Яковлевич. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст]: научно-популярная	Научная библиотека	9

	литература / А. Я. Гомельский. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 352 с. : ил.		
13	Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельска; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.:с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436420</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
14	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 104 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5561">http://elib.kspu.ru/document/5561</a> .– ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
15	Физическое воспитание студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / сост. В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – 64 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/5560">http://elib.kspu.ru/document/5560</a> . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
16	Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4 года обучения: учебное пособие / Ю.И. Сиренко; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2006. - 131 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274893</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

17	Райков, В. К. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 180 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15867">http://elib.kspu.ru/document/15867</a> . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
18	Лавриченко К.С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
19	Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись]: обзорная лекция. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a>	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
20	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15245">http://elib.kspu.ru/document/15245</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
22	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека	локальная сеть вуза
23	Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000 – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
24	East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс]: периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

25	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
----	---	---	--

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. / 19.10.2018

## 4.2 Карта материально-технической базы дисциплины

### «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»

для обучающихся основной образовательной программы

Направление подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) образовательной программы

Социальная психология

по заочной форме обучения

Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3). 1-09. Зал общефизической подготовки	Скакалки - 30шт., фитболы -8шт., набивные мячи- 15шт., утяжелители - 15шт., турники, тренажеры 11шт., борцовский ковер - 1шт., гантели, штанга - 4шт., каремат -15шт., скамейка гимнастическая - 2шт., стенка гимнастическая -1шт., музыкальный центр - 1шт., боксерская груша, канат, гимнастический козел, шведская стенка-3шт.
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3). 1-11. Спортивный зал	Карематы-15 шт., музыкальный центр -1шт., фитболы -7шт., скакалки -45шт., обручи -20шт., гимнастические палки -20шт., шведская стенка, степ-платформы -10шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3), 4-01 Информационно- методический ресурсный центр	Компьютер- 4шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3), 2-11 Методический кабинет	Компьютер-14шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017