

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»  
Филологический факультет  
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 45.03.02. Лингвистика

Направленность (профиль): Перевод и переводоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Протокол заседания кафедры от «28» августа 2024 г. протокол № 1.

Протокол ученого совета филологического факультета от «30» августа 2024 г. протокол № 1.

Москва, 2024 год

**Разработчик (и):**

Е.А. Фомичёв, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 45.03.02, Лингвистика, дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части (Б1.Б.03.01).

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине		
		знать	уметь	владеть
УК-7.  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	-рациональные способы сохранения физического и психического здоровья; - способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	-использовать средства и методы физической культуры для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
	УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности, планирует время для оптимального сочетания физической и умственной	-основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и	-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	-основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма;

	нагрузки обеспечения работоспособности	и физической подготовленности;	-выполнять приёмы страховки;	
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре;	- навыками общей физической и специальной подготовки

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	очная форма обучения
	1 семестр
Общая трудоемкость по учебному плану (з.е.)	2
Количество часов по учебному плану (час.)	72
Контактная работа (всего)	32
В том числе:	
Лекции	8
Практические занятия	24
Лабораторные работы	
Самостоятельная работа (всего)	38
Курсовая работа (для ОПОП бакалавриата)	Не предусмотрено учебным планом
Форма промежуточной аттестации – зачет	2

## 4.2. Структура и содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов дисциплины	Количество часов по учебному плану	Контактная работа (часы), из них			Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
	Очная форма	Очная форма	Очная форма	Очная форма	Очная форма	Очная форма	Очная форма
<p><b>1. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ личности.</b>  Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка. Здоровье человека и факторы на него влияющие. ЗОЖ и его составляющие. Правила подбора упражнений для разминки, зарядки, физической рекреации.</p>	12	4	4		4		Т
<p><b>2. Теоретические и методико-практические основы организации самостоятельных занятий физической культурой.</b>  Понятие оздоровительные физические нагрузки. Методы учета двигательной активности человека. Классификация средств и методов физической тренировки. Правила разработки индивидуальной программы здоровья.</p>	11	4	2		5		Д Т
<p><b>3. Легкая атлетика.</b>  Развитие базовых физических качеств: выносливость и быстрота. Специальные беговые, прыжковые упражнения, беговые и пешие перемещения на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижные игры.</p>	6		4		2		УО Т
<p><b>4. Оздоровительная гимнастика.</b>  Развитие базовых физических качеств: ловкость, гибкость, сила. Структура тренировочных занятий. Правила выбора упражнений, для развития физических качеств.  ОРУ со скакалкой. Упражнения на снарядах.  Групповые упражнения в парах, в шеренгах и колоннах.</p>	9		4		5		Д Т
<p><b>5. Атлетическая гимнастика.</b></p>	8		2		6		УО

Развитие силы и мышечной координации. Комплексы упражнений с собственным весом для укрепления мышц спины, пресса, рук, ног. Правила использования свободных весов: гантели, гири штанги, а также эспандеров, эластичных лент. Силовые упражнения на комплексных тренажерах. Методы оздоровительной силовой тренировки: круговой метод, изотон, повторный.							Т
<b>6. Спортивные игры.</b> Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Формирование и совершенствование двигательных навыков игры в волейбол и настольный теннис. Правила игры в волейбол и настольный теннис. Тактические игровые действия. Правила организации и проведения соревнований по волейболу и настольному теннису.	14		4		10		УО Т
<b>7. Соревнования.</b> Организация и участие в соревнованиях, по изученным видам спорта в рамках учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, настольный теннис.	10		4		6		Д Т
Форма промежуточной аттестации – зачет	2					2	
Итого	72	8	24		38	2	

**Примечание:**

**Условные обозначения форм контроля:**

Т – тест; ИТ – итоговый тест; Д – доклад; УО – устный опрос

## 5. Образовательные технологии

В преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» используются разнообразные образовательные технологии, в том числе:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология уровневой дифференциации;
- фитнес-технологии;
- метод проектов;
- тестирование;
- соревнования.

Самостоятельная работа охватывает проработку обучающимися отдельных вопросов теоретического курса, выполнение домашних работ, включающих

- выполнение комплексов физических упражнений,
- работа с учебной и научной литературой,
- подготовку презентаций, докладов.

### 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебная и учебно-методическая литература, учебно-методические и другие материалы, необходимые для изучения дисциплины:

#### 6.1. Список учебной литературы

##### Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 20.11.2024).

##### Дополнительная литература:

1. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/545163> (дата обращения: 20.11.2024).

#### 6.2. Словари и справочники:

1. Спорт: Энциклопедия для юношества / под ред. Е.Я. Гика. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. — 640 с.

#### 6.3. Периодические издания:

1. Человек. (Журнал). - <https://sochum.ru/che.issue.2023.2.5.2/> (ЭБС «SocHum»)

#### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Ресурсы сети Интернет, необходимые для изучения дисциплины:

Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность (свободный доступ/ ограниченный доступ)
Информационно-справочные системы		
Сайт Федерации волейбола России	<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	свободный доступ
Сайт Федерации гимнастики России.	<a href="https://sportgymrus.ru/">https://sportgymrus.ru/</a>	свободный доступ
Электронно-библиотечные системы		
ЭБС Юрайт	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	требуется регистрация
ЭБС IPR Smart	<a href="https://iprbookshop.ru">https://iprbookshop.ru</a>	требуется регистрация
Профессиональные базы данных		

Сайт статистики матчей по спортивным играм	<a href="https://24score.pro/">https://24score.pro/</a>	свободный доступ
Сайт московских региональных студенческих игр.	<a href="https://mrsss.ru/">https://mrsss.ru/</a>	свободный доступ

## **7. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Оценка качества учебных достижений обучающихся по дисциплине осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### **7.1. Текущий контроль успеваемости**

Текущий контроль успеваемости учитывает следующие виды текущей аттестации: выполнение обучающимся всех видов контрольных мероприятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Все формы текущего контроля и активность участия студентов в практических занятиях, критерии их оценивания представлены в рабочей программе дисциплины, технологической карте и фонде оценочных материалов (Приложения 1-2).

#### **7.1.1. Тематика и требования к структуре и содержанию докладов**

Примерная тематика докладов:

1. Роль физической культуры в жизни современного общества.
2. Спорт, как социально исторический феномен.
3. Спорт, как индустрия
4. Значение занятий физическими упражнениями для психического здоровья человека.
5. Средства физической культуры, безопасность и эффективность их использования.
6. Средства и режимы лечебной физической культуры.
7. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
8. Популярные Восточные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
9. Популярные Западные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
10. Физическая культура в системе рациональной организации труда (НОТ).
11. Новые виды спорта.
12. Анализ образа жизни студентов, с позиции здоровьесбережения.

Требования к структуре и содержанию доклада:

- 1) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 2) список использованной литературы;
- 3) демонстрационные материалы в форме презентации;
- 4) продолжительность – 10 – 15 минут.

Критерии оценки доклада

Критерии	Показатели
Умение анализировать материал	-умение формулировать проблему исследования; -выдвигать корректные гипотезы;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение намечать пути исследования;</li> <li>-умение отбирать материал;</li> <li>-умение сравнивать материал</li> <li>-умение верифицировать выводы;</li> <li>-умение обобщать, делать выводы;</li> <li>-умение сопоставлять различные точки зрения;</li> <li>-умение выстраивать убедительные логичные доказательства</li> </ul>
<p>Навыки публичного выступления на практическом занятии, создавать и использовать презентации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-четкий план доклада;</li> <li>-научный стиль изложения;</li> <li>-достаточность обоснования;</li> <li>-умение заинтересовать аудиторию;</li> <li>-подбор и атрибутирование видеоматериалов;</li> <li>-построение видеоряда соответственно ходу рассуждений;</li> <li>-резюмирование промежуточных и окончательных решений</li> </ul>

### Шкала оценивания доклада (в баллах):

– 5 баллов выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию доклада: тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

– 4 балла выставляется обучающемуся, если основные требования к докладу выполнены, но при этом недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, не выдержан объем доклада, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы даны неполные ответы;

– 3-2 балла выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к оформлению доклада: тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы (или не смог ответить на дополнительные вопросы), отсутствует вывод.

– 1-0 балл выставляется обучающемуся, если он не смог раскрыть тему доклада, обнаруживается существенное непонимание проблемы, не ответил на дополнительные вопросы либо доклад не представлен.

### **7.1.2. Тестовые упражнения по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), для студентов основного и подготовительного отделения.**

1. ОФП. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств студента: бег на 100м.; прыжок в длину с места.

2. ОФП. Определение общей и силовой выносливости: бег на 2000м. - для женщин и на 3000м. – для мужчин; поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены, руки за головой (пресс).

3. ОФП. Определение уровня развития силовых качеств студентов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине в висе - для мужчин и в висе лежа - для женщин.

4. СФП - гимнастика. Определение уровня развития ловкости (координационной выносливости): прыжки через скакалку за 1 минуту.

5. СФП – гимнастика. Определение уровня развития гибкости: из основной стойки на возвышении  $\geq 30$  см. наклон вниз; для специальной медицинской группы тест выполняется из положения сидя, наклон вперед.

6. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости (равновесие): стойка на одной ноге, другая отведена назад «Ласточка» (правая и левая).

7. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости и техники выполнения упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, вертикальное вращений на  $360^\circ$ , равновесие «Ласточка», вертикальное вращение в другую сторону, «Ласточка» на другой ноге.

8. СФП – волейбол. Определение скоростной выносливости: челночный бег за 30 сек. отрезки по 6 м.

9. СФП – волейбол. Определение технических навыков: передачи мяча в парах на расстоянии 6-8 метров или через сетку.

10. СФП – волейбол. Определение скоростно-силовых качеств (прыгучесть): прыжок в высоту с места, толчком с двух ног.

11. СФП – волейбол. Определение уровня технических навыков: волейбольные подачи через сетку по зонам.

12. СФП – настольный теннис. Определение уровня координационной выносливости: челночный бег приставным шагом по отрезкам 5 м. углом в  $90^\circ$ , изменяя сторону движения, 4 раза вернуться в исходную точку. Учитывается время выполнения тесты.

13. СФП – настольный теннис. Определение технических навыков: набивание (чеканка) шарика теннисной ракеткой. Упражнение выполняется правой и левой руками по 30 секунд каждой.

14. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня силы ног: приседания, с опорой о стенку, на одной ноге другая поднята вперед.

15. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц пресса: поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой за 30 секунд.

16. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня развития статической силы: удержание вися на перекладине, на согнутых руках.

### Шкала оценивания теста (в баллах):

#### Обязательные тесты по общей физической подготовке

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Поднимание туловища из положения лёжа, ноги	60	50	40	30	20	60	50	40	35	30

закреплены, руки за головой (раз)										
3.Подтягива- ние в висе – мужчины и в висе лежа – женщины (раз) Вес ≤70 кг(ж) Вес ≤85кг(м)	20	15	12	9	5	15	12	9	7	5
Вес ≥70кг(ж) Вес ≥85 кг(м)	15	12	10	7	3	12	10	7	4	2
4. Бег 2000 м. (мин.,с)										
Вес ≤70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес ≥70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
4. Бег 3000м. (мин.,с)										
Вес ≤ 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес ≥ 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
5. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м) Руки на возвышении 40-50 см. (ж) (раз)	15	12	9	7	5	40	35	30	25	20

### Тесты по специальной физической подготовке

Характеристика направленно- сти тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Атлет/гим	12	9	7	5	3	15	12	9	7	5

<b>настика.</b> Приседания на одной ноге, с опорой одной рукой о стенку (раз)										
<b>2.Атлет/гим настика.</b> Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 30 сек. (раз)	25	21	19	17	15	27	25	23	20	18
<b>3.Атлет/гим настика.</b> Удержание виса на перекладине согнутых руках. (сек)	17	15	12	9	5	45	40	30	23	17
<b>4.Волейбол.</b> Передачи мяча в парах через сетку.	20	15	12	10	8	25	20	15	12	10
<b>5. Волейбол.</b> Подачи мяча по зонам 1,5,6 из10.	7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
<b>6.Волейбол.</b> Челночный бег за 30 сек., отрезок 6 м. (раз).	13	12	11	10	9	15	14	13	12	11
<b>7.Н/ теннис</b> Набивание шарика ракеткой за 30 сек. (потери)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
<b>8. Н/теннис.</b> Челночный бег приставным шагом;	42	44	46	48	50	38	40	42	44	45

отрезки по 5м. под углом 90°. Вернуться в исходную точку 4 раза.										
<b>9.Гимнастика.</b> Наклон вперед из положения стоя. Руки ниже точки опоры. (см)	17	14	11	9	7	13	11	9	7	5
<b>10.Гимнастика.</b> Прыжки на скакалке, на двух ногах. (раз)	120	110	100	95	90	110	105	100	95	90
<b>11.Гимнастика.</b> Равновесие «Ласточка» по 5 сек. правая + левая = (сек)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

## 7.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине обеспечивает оценку степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения по дисциплине.

### 7.2.1. Шкала оценивания уровня знаний

В Институте используется балльно-рейтинговая система оценивания уровня знаний обучающихся (далее – БРС). При БРС оценивание уровня знаний обучающихся осуществляется по 100-балльной и 5-балльной шкалах.

Перевод 100-балльной системы оценивания уровня знаний обучающихся в 5-балльную систему оценивания проводится по следующим соответствиям:

0 - 50 баллов = «неудовлетворительно», «не зачтено»

51 - 70 баллов = «удовлетворительно», «зачтено»

71 - 85 баллов = «хорошо», «зачтено»

86 -100 баллов = «отлично», «зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, набравшие не менее 51 балла в ходе проведения текущего контроля успеваемости. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей рабочей программе дисциплины в разделе самостоятельная работа.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

Результаты обучения оцениваются: «зачтено» / «не зачтено».

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

### 7.2.2. Критерии и шкала результатов обучения по дисциплине

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине при проведении промежуточной аттестации:

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине			
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
	0 - 50 баллов	51 - 70 баллов	71 - 85 баллов	86 -100 баллов
<b>Сформированность знаний (знать)</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований.  Имели место грубые ошибки.  Невозможно оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа.	Минимально допустимый уровень знаний.  Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.  Допущено несколько несущественных ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, или в объеме, превышающем программу подготовки, продемонстрирован без ошибок и погрешностей.
<b>Сформированность умений (уметь)</b>	Отсутствие минимальных умений.  При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.  Невозможно оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа.	Продемонстрированы основные умения.  Решены типовые задачи с негрубыми ошибками.  Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения.  Решены все основные задачи, но некоторые с негрубыми ошибками.  Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения.  Решены все основные задачи.  Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов.
<b>Сформированность навыков (владеть)</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.  Невозможно оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа.	Продемонстрирован минимальный набор навыков.  Решены стандартные задачи с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки.  Решены стандартные задачи, но некоторые с недочетами.	Продемонстрировано всестороннее владение навыками.  Задачи, в том числе нестандартные, решены без ошибок и недочетов.

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и

промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Помещение для проведения занятий лекционного типа поточная аудитория на 100 посадочных мест укомплектовано: специализированной мебелью посадочные места, столы, доска, компьютер, интерактивная доска,

Помещение для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектовано: специализированной мебелью, компьютером, интерактивной доской, мультимедиа проектором, звуковой системой.

Помещение для проведения занятий семинарского типа (спортивные залы №1 и №2, тренажерный зал) укомплектованы: канатом для перетягивания, сеткой волейбольной, скамейкой для жима, стеллажом металлический для спортивного инвентаря, столом теннисный, аптечкой для первой медицинской помощи, канатом для лазанья, мячом футбольный, мячом волейбольный, набором для тенниса (мячи, ракетки, сетка), пластиковыми гантелями с литым наполнителем, ковриком для аэробики, сеткой плетеной оградительной на окна, ракетками для бадминтона, сеткой для баскетбольных колец.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Института.

Институт обеспечен следующим необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Microsoft Windows 10,
2. Microsoft Office 2016 стандартная,
3. Big Blue Button.

Филологический факультет  
**КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**

Курс – 1, семестр – 1

Уровень образования Высшее образование – бакалавриат

Направление 45.03.02. Лингвистика

Направленность (профиль) Перевод и переводоведение

Трудоемкость дисциплины (зач. ед) – 2

Форма промежуточной аттестации: зачет

Преподаватель: Фомичёв Е.А.

Смежные дисциплины по учебному плану:						
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Правила техники безопасности на занятиях физической культурой в вузе (инструктаж). Вводное тестирование физической и функциональной готовности студентов к занятиям физической культурой.	Вводное тестирование. Функциональные пробы: Штанге, Мартинэ, Ромберга; тест на определение гибкости позвоночника.	0	5			
<b>Итого:</b>			<b>5</b>			
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни личности. Способы контроля и расчета суточной	<b>1.Разноуровневые задачи и задания.</b> Расчет средних значений уровня индивидуальной, суточной двигательной активности.	0	5			

двигательной активности.	<b>Собеседование.</b> Способы коррекции двигательной активности с помощью комплексов физических упражнений: зарядка, физкультурная пауза, физическая рекреация, физическая релаксация.					
2. Теоретические и методико-практические основы организации самостоятельных занятий физической культурой.	<b>1.Разноуровневые задачи и задания.</b> Презентации на практических занятиях комплексов упражнений для разминки. <b>Собеседование.</b> Приемы контроля и самоконтроля самочувствия на занятиях физической культурой и спортом.	0	5			
3. Легкая атлетика. - Развитие быстроты и выносливости; - Формирование и совершенствование техники легкоатлетических упражнений: старт, прыжки, бег по прямой и по виражу. - Выполнение тестов по легкой атлетике.	<b>1.Разноуровневые задачи и задания.</b> Презентация комплексов упражнений разминки для занятий легкой атлетикой. <b>2.Контрольные тесты:</b> Бег 2000м и 3000м.; Бег 100м; Прыжок в длину с места.	0	5			
4. Гимнастика. - Развитие ловкости и гибкости; -Формирование и совершенствование техники акробатических и гимнастических упражнений. -Выполнение тестов по гимнастике.	<b>1.Разноуровневые задачи и задания.</b> Презентация комплексов упражнений для развития физических качеств: ловкость или гибкость. <b>2.Контрольные тесты:</b> Прыжки на скакалке. Равновесие – «Ласточка»; Гибкость - наклон вперед; Комплексный гимнастический тест. <b>3.Доклады.</b>	0	15			
5. Атлетическая гимнастика. -Развитие силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств; - Выполнение тестовых упражнений по разделу атлетическая гимнастика.	<b>1.Разноуровневые задачи и задания.</b> Презентация комплексов упражнений для развития физических качеств: сила, силовая выносливость, скоростная сила. <b>2. Контрольные тесты:</b> Приседание на одной ноге; Удержание вися на согнутых руках; Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. <b>3.Доклады.</b>	0	15			
	<b>1.Разноуровневые задачи и задания.</b>	0	15			

6. Спортивные игры. -Развитие ловкости, выносливости и скоростно-силовых качеств. -Формирование навыков коллективных действий. - Выполнение контрольных тестов.	Демонстрация знаний правил спортивных игр. <b>2. Контрольные тесты по волейболу:</b> Передачи мяча в парах; Подачи мяча по зонам; Челночный бег. <b>3.Контрольные тесты по настольному теннису:</b> Набивание шарика ракеткой; Челночный бег приставным шагом. <b>4.Доклады.</b>					
7. Соревнования. Соревнования проводятся по всем программным видам спорта.	<b>Судейство, организация, участие в соревнованиях.</b>	0	5			
8. Посещаемость занятий.	Активность на занятиях.	0	5			
Промежуточная аттестация	Зачет	0	15			
<b>Итого: 85</b>						

<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ</b>						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
НИРС	Участие с докладом на научной конференции кафедры или ВУЗа.	0	5			
Участие в московских студенческих играх.	Участие в составе сборной команды ВУЗа	0	5			
<b>Итого: 10</b>						

Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации — 51 балл. Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях по уважительной причине:

- видео отчет о самостоятельных занятиях, ролик на 5 минут с ускоренной прокруткой – от 2 до 5 баллов за каждый ролик;
- доклад с презентацией – от 2 до 10 баллов за 1 доклад;
- собеседование по теоретическому разделу программы и методико-практическим разделам – от 2 до 5 баллов за каждый раздел.