

Министерство образования и науки 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

### **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Отечественная филология

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Курс 1,2,3,4 семестр 1,2,3,4,5,6,7,8

Распределение учебного времени:

Практические занятия 328 час.

Москва 2018

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2014 года № 947, рабочим учебным планом, утвержденным Ученым советом Института от 02 апреля 2018 года (протокол № 30).

**Разработчики:**

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

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

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин от 16 января 2018 года (протокол № 6).

Заведующий кафедрой,  
кандидат философских наук, доцент \_\_\_\_\_ Е.Н.Чернышева

Рабочая программа дисциплины утверждена ученым советом филологического факультета от 22 февраля 2018 года (протокол №7).

Декан факультета,  
кандидат филологических наук, доцент \_\_\_\_\_ А.В. Щербаков

## **1. Пояснительная записка.**

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

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» входит в состав вариативной части, являясь дисциплиной по выбору основной образовательной программы бакалавриата (Б1.В.ДВ) и изучается в 1-8 семестрах. Она связана с дисциплинами и «Физкультура», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности», так как в процессе их изучения закладываются базовые общегуманитарные и методологические знания, которые затем позволяют студентам эффективно осваивать проблематику данного курса.

**1.2. Цель освоения дисциплины:** Цель: обеспечение физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности, использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

**1.3. Задачи освоения дисциплины:** - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### **1.4. Требования к результатам освоения дисциплины.**

Данная дисциплина способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой по направлению подготовки 45.03.01 Филология:

#### Общекультурные компетенции (ОК):

ОК-8: способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

#### **Уметь:**

1. - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования в коллективных формах занятий физической культурой.

#### **Владеть:**

навыками (опытом деятельности): использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

## 2. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры							
	Зачетные единицы	Часы								
Общая трудоемкость по учебному плану	-	328	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа (всего)</b>										
В том числе:										
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ)	-	328	36	36	36	36	36	36	54	58
Лабораторные работы (ЛР)										
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>										
В том числе:										
<i>Указываются виды самостоятельной работы</i>										
Вид промежуточной аттестации: зачет										

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самостоятельная работа
			Лекции (Л)	Практические занятия (ПЗ)	Лабораторные занятия (ЛБ)	
1 семестр						
	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями			8		

	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.			6		
	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.			8		
	Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.			6		
	Общеразвивающие упражнения без предметов			8		
Итого				36		
2 семестр						
	Упражнения с использованием тренажёрных устройств			9		
	Упражнения с гирями.			9		
	Упражнения для мышц брюшного пресса.			9		
	Упражнения для мышц ног			9		
	Итого			36		
3 семестр						
	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями			8		
	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.			6		
	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.			8		
	Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.			6		
	Общеразвивающие упражнения без предметов			8		
	Итого			36		
4 семестр						
	Упражнения с использованием тренажёрных устройств			9		
	Упражнения с гирями.			9		
	Упражнения для мышц брюшного пресса.			9		
	Упражнения для мышц ног			9		
	Итого			36		
5 семестр						
	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями			8		
	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.			6		
	Методические основы самостоятельных занятий			8		

	физическими упражнениями.					
	Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.			6		
	Общеразвивающие упражнения без предметов			8		
	Итого			36		
6 семестр						
	Упражнения с использованием тренажёрных устройств			9		
	Упражнения с гирями.			9		
	Упражнения для мышц брюшного пресса.			9		
	Упражнения для мышц ног			9		
	Итого			36		
7 семестр						
	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями			10		
	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.			12		
	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.			10		
	Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.			12		
	Общеразвивающие упражнения без предметов			10		
	Итого			54		
8 семестр						
	Упражнения с использованием тренажёрных устройств			16		
	Упражнения с гирями.			14		
	Упражнения для мышц брюшного пресса.			14		
	Упражнения для мышц ног			14		
	Итого			58		
	Всего			328		

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Формы текущего контроля успеваемости
1	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями	- выполнение упражнений и заданий
3	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.	- выполнение упражнений и

			заданий
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	- выполнение упражнений и заданий
5	Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.	Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.	- выполнение упражнений и заданий
6	Общеразвивающие упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения без предметов	- выполнение упражнений и заданий
7	Упражнения с использованием тренажёрных устройств	Упражнения с использованием тренажёрных устройств	- выполнение упражнений и заданий
8	Упражнения с гирями.	Упражнения с гирями.	- выполнение упражнений и заданий
9	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	- выполнение упражнений и заданий
10	Упражнения для мышц ног	Упражнения для мышц ног	- выполнение упражнений и заданий

#### 4. Перечень образовательных и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид занятия (лекционное, практическое, лабораторное)	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)	Объем контактной работы	в том числе в интерактивной форме
1	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в соответствии с теоретической темой.	34	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни студента.	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в соответствии с теоретической темой.	30	

3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в соответствии с теоретической темой.	34	
4	Методические основы новой системы общефизической подготовки - КроссФит.	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в соответствии с теоретической темой.	30	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в соответствии с теоретической темой.	34	
6	Упражнения с использованием тренажёрных устройств	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в соответствии с теоретической темой.	43	
7	Упражнения с гириями.	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в соответствии с теоретической темой.	41	
8	Упражнения для мышц брюшного пресса.	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и	41	



			спорта в соответствии с теоретической темой.		
9	Упражнения для мышц ног	практическое	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия в учебных группах. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в соответствии с теоретической темой.	41	
Итого				328	

При обучении используется спортивный инвентарь.

### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Часы на самостоятельную работу по дисциплине «Прикладная физическая культура» не предусмотрены.

#### **5.2. Примерная тематика докладов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. 10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов. 22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

### **5.2.2. 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.

### **5.3. Примерная тематика эссе для студентов, освобожденных от занятий:**

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.

10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.

13. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

14. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

15. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.

16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

17. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

18. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

19. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.

20. Методические принципы оздоровительной тренировки.

21. Основы и этапы обучения движениям.

22. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.

23. Методические основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.

24. Особенности проведения составных частей оздоровительного тренировочного занятия.

25. Объем и интенсивность тренировочных занятий.

26. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мёртвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)

### 5.3.1. Требования к структуре эссе:

- 1) титул;
- 2) введение;
- 3) текстовое изложение материала с аргументацией;
- 4) заключение.

### 5.4. Примерные контрольные задания:

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3

7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

### 5.5. Примерная тематика курсовых работ:

Курсовые работы по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены

### 5.6. Примерные вопросы для подготовки к зачету (экзамену):

Данный вид работы не предусмотрен.

## 6. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Текущий контроль обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования, Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания уровня знаний обучающихся и является обязательной.

Текущий контроль проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения в балльно-рейтинговой системе. Все формы текущего контроля представлены в технологической карте дисциплины. К оценочным средствам текущего контроля, а также к критериям их оценки имеется доступ в АСУ Института.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования, Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания уровня знаний обучающихся и является обязательной. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в виде практических занятий. К оценочным средствам промежуточной аттестации, а также к критериям их оценки имеется доступ в АСУ Института.

К практическим заданиям допускаются обучающиеся, набравшие не менее 51 балла в ходе проведения текущего контроля. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем.

Отчетность проводится в форме аттестационной ведомости. Знания, умения, навыки обучающегося оцениваются как

сумма баллов более 86 – «отлично»

71 – 85 баллов – «хорошо»

51 – 70 баллов – «удовлетворительно»

сумма баллов 50 и менее – «неудовлетворительно».

## **7. Список учебной литературы**

### **7.1. Основная литература:**

1. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

[https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791?ref\\_from=31347](https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791?ref_from=31347)

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: Методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электронные текстовые данные. — Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — 5-98156-023-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>

2. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Электронные текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64978.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие / И.А. Лысова. — Электронные текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

## **8. Перечень информационно-телекоммуникационных ресурсов.**

1. <http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России

2. <http://www.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России
3. <http://www.russwimming.ru/> сайт Федерации плавания России
4. <http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России
5. <http://www.skisport.ru/> журнал Лыжный спорт России
6. <http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России
7. <http://www.fismag.ru/> журнал Физкультура и спорт
8. <http://kzg.narod.ru/> журнал Культура здоровой жизни
9. <http://www.teoriya.ru/journall/> - Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" (издается с 1925 г.)
10. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" (издается с 1996 г.)
11. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) – ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЯ

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории. Спортивный зал; стадион; плавательный бассейн; спортивный инвентарь.

Наименование и оснащённость специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Зал для занятий физической культурой и спортом № 1 Спортивные тренажеры – 4 шт. Скамья спортивная – 4 шт. Маты гимнастические – 13 шт. Волейбольная площадка - 1 шт. Баскетбольная площадка – 1 шт. Спортивные комплексы (перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья) -2 шт. Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; теннисные столы и теннисные ракетки, скакалки, эстафетные палочки	
Зал для занятий физической культурой и спортом № 2 Спортивные комплексы (перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья) -2 шт. Спортивные тренажеры – 6 шт. Коврики для фитнеса – 22 шт. Шведская стенка – 3 шт. Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; теннисные столы и теннисные ракетки, скакалки, эстафетные палочки	

**Филологический факультет**  
**КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»**

**Курс – 1-4, семестр – 1-8**

**Уровень образования:** Высшее образование - бакалавриат

**Направление** 45.03.01 Филология

**Направленность (профиль)** Отечественная филология

**Трудоемкость дисциплина** 328 часов

**Преподаватель:** Юльцова М.М.

**1 курс**

<b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>						
«Физкультура», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности»						
<b>ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ</b>						
(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
Общая физическая подготовка.	Промежуточные тестовые нормативы.	1	5			
<b>Итого:5</b>						
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ</b>						
(проверка знаний и умений по дисциплине, практике, НИР)						
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. Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности	Технически правильное выполнение упражнений на занятиях и умение рассказать технику выполнения упражнения.	1	10			
2. Упражнение на	Выполнение комплекса	1	15			

гибкость, координацию и расслабление	упражнений.					
3. Комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия	Выполнение комплекса упражнений.	1	10			
4. Комплексы дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений.	1	15			
5. Соревновательные упражнения и спортивные игры	Принимать участие	1	5			
6. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Принимать участие	1	5			
7. Посещаемость		1	10			
8. Промежуточная аттестация (итоговая контрольная работа)		0	15			
<b>Итого: 85</b>						

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

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. Выполнение промежуточных тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	Технически правильное выполнение подготовительных упражнений на занятиях.	1	5			
2. Академическая активность.	Доклады	1	5			
<b>Итого: 10</b>						

#### 2 курс

#### Смежные дисциплины по учебному плану:

«Физкультура», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности»

#### 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



Общая физическая подготовка.	Промежуточные тестовые нормативы.	1	5			
<b>Итого:5</b>						

**БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ**

(проверка знаний и умений по дисциплине, практике, НИР)

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. Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности	Технически правильное выполнение упражнений на занятиях и умение рассказать технику выполнения упражнения.	1	10			
2. Упражнение на гибкость, координацию и расслабление	Выполнение комплекса упражнений.	1	15			
3. Комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия	Выполнение комплекса упражнений.	1	10			
4. Комплексы дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений.	1	15			
5. Соревновательные упражнения и спортивные игры	Принимать участие	1	5			
6. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Принимать участие	1	5			
7. Посещаемость		1	10			
8. Промежуточная аттестация (итоговая контрольная работа)		0	15			
<b>Итого: 85</b>						

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ**

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. Выполнение промежуточных	Технически правильное	1	5			

тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	выполнение подготовительных упражнений на занятиях.					
2. Академическая активность.	Доклады	1	5			
<b>Итого: 10</b>						

### 3 курс

<b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b> «Физкультура», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности»
--

#### 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
Общая физическая подготовка.	Промежуточные тестовые нормативы.	1	5			
<b>Итого:5</b>						

#### БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ

(проверка знаний и умений по дисциплине, практике, НИР)

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. Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности	Технически правильное выполнение упражнений на занятиях и умение рассказать технику выполнения упражнения.	1	10			
2. Упражнение на гибкость, координацию и расслабление	Выполнение комплекса упражнений.	1	15			
3. Комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия	Выполнение комплекса упражнений.	1	10			
4. Комплексы дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений.	1	15			
5. Соревновательные упражнения и	Принимать участие	1	5			

спортивные игры						
6. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Принимать участие	1	5			
7. Посещаемость		1	10			
8. Промежуточная аттестация (итоговая контрольная работа)		0	15			
<b>Итого: 85</b>						

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ**

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. Выполнение промежуточных тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	Технически правильное выполнение подготовительных упражнений на занятиях.	1	5			
2. Академическая активность.	Доклады	1	5			
<b>Итого: 10</b>						

**4 курс**

Смежные дисциплины по учебному плану:						
«Физкультура», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности»						
<b>ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ</b>						
(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
Общая физическая подготовка.	Промежуточные тестовые нормативы.	1	5			
<b>Итого:5</b>						
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ</b>						
(проверка знаний и умений по дисциплине, практике, НИР)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное	Максимальное	Виды текущей	Минимальное	Максимальное

		количество баллов	количество баллов	аттестации	количество баллов	количество баллов
1. Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности	Технически правильное выполнение упражнений на занятиях и умение рассказать технику выполнения упражнения.	1	10			
2. Упражнение на гибкость, координацию и расслабление	Выполнение комплекса упражнений.	1	15			
3. Комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия	Выполнение комплекса упражнений.	1	10			
4. Комплексы дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений.	1	15			
5. Соревновательные упражнения и спортивные игры	Принимать участие	1	5			
6. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Принимать участие	1	5			
7. Посещаемость		1	10			
8. Промежуточная аттестация (итоговая контрольная работа)		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
1. Выполнение промежуточных тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	Технически правильное выполнение подготовительных упражнений на занятиях.	1	5			
2. Академическая активность.	Доклады	1	5			
<b>Итого: 10</b>						

**Необходимый минимум для допуска к промежуточной аттестации 51 баллов. Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях по уважительной причине:** подготовить информационное сообщение по пропущенной теме, самостоятельно разучить технику выполнения разучиваемого движения.

Преподаватель \_\_\_\_\_ Юльцова М.М.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Чернышева Е.Н.

Утверждено на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин от «16» января 2018 г. протокол №6.