

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

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Отечественная филология

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Курс 2,3 семестр 3,6

Распределение учебного времени:

Лекции 4 час.

Практические занятия 64 час.

Контроль 4 час.

Самостоятельная работа – не предусмотрена

Всего – 2 з.е.

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 «Физическая культура и спорт» входит в состав базовой части основной образовательной программы бакалавриата (Б1.Б.1.) и изучается в 3,6 семестре.

Она связана с такими дисциплинами как «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности», так как в процессе их изучения закладываются базовые общегуманитарные и методологические знания, которые затем позволяют студентам эффективно осваивать проблематику данного курса. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, повышения общественной и трудовой активности, необходимых в дальнейшей образовательной деятельности студентов. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с образовательным и воспитательным процессом в целом, способствует повышению трудоспособности и психофизической активности при изучении учебных дисциплин, формированию гармонически развитой личности. Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен знать особенности физиологии человека, средства и методы физического совершенствования, возможности использовать физическую культуру в качестве метода профилактики и лечения различных заболеваний.

1.2. Цель освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Физической культуры и спорта» 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.

1.3. Задачи освоения дисциплины:

- изучение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- объяснение роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 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;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины выпускник должен:

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- 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;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и само страховки;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма;

– общей физической и специальной подготовкой.

2. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры/ часы			
	Зачетные единицы	Часы	3	6		
Общая трудоемкость по учебному плану	2	72	36	36		
Контактная работа (всего)	1,9	68	34	34		
В том числе:						
Лекции (Л)		4	4	-		
Практические занятия (ПЗ)		64	30	34		
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-			
Вид промежуточной аттестации: зачет	0,1	4	2	2		

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	Основы физической культуры	4	4			
2	Общая физическая подготовка	4		4		
3	Упражнения на различные группы мышц	4		4		
4	Упражнения на гибкость, координацию и расслабление	6		6		
5	Упражнения на выносливость, силу и спортивные игры	6		6		
6	ОРУ на месте и в движении	4		4		
7	Упражнения на снарядах	6		6		
8	Соревновательные упражнения и спортивные игры	8		8		
9	Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом	4		4		
10	Техника игры в волейбол	8		8		
11	Организация и проведение соревнований	6		6		
12	Волейбол: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.	8		8		
	Вид промежуточной аттестации -	4				

	зачет					
	Итого	72	4	64		

3.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Формы текущего контроля успеваемости
3 семестр			
1	Основы физической культуры	Физическая культура как учебная дисциплина. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Правила безопасности. Ценности физической культуры.	активное участие в лекционном занятии
2	Общая физическая подготовка	Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения.	выполнение упражнений и заданий
3	Упражнения на различные группы мышц	Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища.	выполнение упражнений и заданий
4	Упражнения на гибкость, координацию и расслабление	Упражнения на гибкость, координацию и расслабление	выполнение упражнений и заданий
5	Упражнения на выносливость, силу и спортивные игры	Упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеподготовительные упражнения.	выполнение упражнений и заданий
6	ОРУ на месте и в движении	ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др. ОРУ в сопротивлении и самосопротивлении. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.	выполнение упражнений и заданий
7	Упражнения на снарядах	Упражнения на снарядах. Упражнения на восстановление.	выполнение упражнений и заданий
6 семестр			
8	Соревновательные упражнения и спортивные игры	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Терминология волейбола и правила игры.	выполнение упражнений и заданий

9	Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом	Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	выполнение упражнений и заданий
10	Техника игры в волейбол	Техника приема и передачи мяча. Варианты подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техника игры в волейбол. Ловля мяча, передача мяча, броски мяча, ведение мяча. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты.	выполнение упражнений и заданий
11	Организация и проведение соревнований	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Организация и проведение соревнований.	выполнение упражнений и заданий
12	Волейбол: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.	Технико-тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам.	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)	контактно й работы	числе в интеракти вной
1	Основы физической культуры	лекционное	Информационная лекция	4	
		практическое			
2	Общая физическая подготовка	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.	4	

3	Упражнения на различные группы мышц	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.	4	
4	Упражнения на гибкость, координацию и расслабление	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.	6	
5	Упражнения на выносливость, силу и спортивные игры	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.	6	
6	ОРУ на месте и в движении	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.	4	

7	Упражнения на снарядах	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.	6	
8	Контроль	практическое	Контрольные мероприятия по оцениванию фактических результатов обучения	2	
9	Соревновательные упражнения и спортивные игры	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.	8	
10	Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом	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.	4	
11	Техника игры в волейбол	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.	8	

12	Организация и проведение соревнований	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.	6	
13	Волейбол: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.	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.	8	
14	Контроль.	практическое	Контрольные мероприятия по оцениванию фактических результатов обучения	2	
ИТОГО				72/0	

При обучении используется спортивный инвентарь.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Содержание и организация самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена.

5.2. Примерная тематика и требования к структуре и содержанию докладов

5.2.1. Примерная тематика докладов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.

6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
8. Внешнее и внутреннее дыхание.
9. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Здоровый образ жизни студента.
12. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

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) объем доклада – до 3 страниц, 14 шрифт, полуторный интервал, Times New Roman, выравнивание по ширине.

5.3. Примерная тематика и требования к структуре и содержанию эссе

Данный вид работы не предусмотрен.

5.3.1. Примерная тематика эссе:

Данный вид работы не предусмотрен.

5.3.2. Требования к структуре и содержанию эссе:

Данный вид работы не предусмотрен.

5.4. Примерная тематика и требования к структуре и содержанию рефератов

5.4.1. Примерная тематика рефератов:

Данный вид работы не предусмотрен.

5.4.2. Требования к структуре и содержанию реферата:

Данный вид работы не предусмотрен.

5.5. Тесты и упражнения для самоконтроля:

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленного тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
100 м.(сек.)										
2. Тест на силовую подготовленность поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость бег 2000 м.(мин.,с)										
Вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
бег 3000 м.(мин.,с)										
Вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Тесты общей физической подготовки Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000м.(мин., сек.)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
3. Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90см.)	20	16	10	6	4
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке	15	12	9	7	5

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000м. (мин.,сек.)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
4. Силой переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
5. В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2

Тесты по освоению технических приемов игры в волейбол

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки):

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м.

3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»).

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5

Общие показания и противопоказания по здоровью к занятиям физической культурой обучающихся

№	Заболевания	Противопоказаны	Рекомендуются
1	Сердечнососудистой системы	- упражнения с задержкой дыхания и натуживанием; - упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.	- общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.
2	Желудочно-кишечного тракта	- упражнения с натуживанием и резким колебанием	- упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного

№	Заболевания	Противопоказаны	Рекомендуются
		внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. Лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно.	пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения; - упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря; - дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.
3	Органов дыхания	упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.	общеразвивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания
4	Мочеполовой системы	прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.	обще-развивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки.
5	Опущение внутренних органов	прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упражнения с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления.	упражнения из и.п. лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота на стороне о.р.у. в спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные, упражнения, плавание, прогулки на лыжах, само-массаж живота.
6	Нервной системы	- упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы; - упражнения на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упражнения в наклон, кувыркания;	о.р.у. с соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и, упражнения на координацию, плавание, прогулки на свежем

№	Заболевания	Противопоказаны	Рекомендуются
		<ul style="list-style-type: none"> - монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; - злоупотребление строевыми упражнениями 	<p>воздухе, подвижные игры; гимнастические, упражнения с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовые упражнения, статические, упражнения.
7	Органов зрения	<p>исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); - упражнения с натуживанием; - бокс, борьба, тяжелая атлетика; - спортивная гимнастика, акробатика; - футбол, б/б, хоккей, регби. 	<ul style="list-style-type: none"> - обще-развивающие, дыхательные, корригирующие , упражнения; - упражнения для мышц шеи и плечевого пояса; - спец упражнения для наружных и внутренних мышц глаза; - упражнения на расслабления мышц конечностей; - плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.
8	Ожирение	противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.	<p>о.р.у., , упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.</p>
9	Опорно-двигательного аппарата	<p>бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упражнения в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упр. на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упражнения для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - плавание, лыжи, , упражнения для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

5.6. Примерная тематика курсовых работ:

Курсовые работы по данной дисциплине учебного плана по направлению 45.03.01 «Филология» не предусмотрены.

5.7. Зачетные требования по физическому воспитанию

№ п/п	Зачетные требования
1.	Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки
2.	Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности
3.	Выполнение тестов по общей физической подготовленности
4.	Выполнение тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта
5.	Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных соревнованиях
6.	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований

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

Текущий контроль обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 выполнения нормативов 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 «Физическая культура и спорт» 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 зачета.

К оценочным средствам промежуточной аттестации, а также к критериям их оценки имеется доступ в АСУ Института.

К зачету допускаются обучающиеся, набравшие не менее 51 балла в ходе проведения текущего контроля. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме подготовки рефератов. Тематика рефератов представлена в настоящей программе.

Знания, умения, навыки обучающегося оцениваются как «зачтено» или «не зачтено».

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

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.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России
2. <http://www.fismag.ru/> журнал Физкультура и спорт
3. <http://kzg.narod.ru/> журнал Культура здоровой жизни
4. <http://www.teoriya.ru/journall/> - Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
5. <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.

Помещение для проведения занятий лекционного типа на 100 посадочных мест укомплектовано: электронной трибуной с компьютером и стационарным сенсорным экраном, звуковой системой, экраном, 2 камерами для трансляции веб-присутствия.

Помещения для проведения занятий семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 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 в электронную информационно-образовательную среду Института.

Наименование и оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
<p>Зал для занятий физической культурой и спортом № 1.</p> <p>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.</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 профессиональная. Microsoft Office 2010 стандартная. Контракт 1410-A1 от 30.10.2014 (на поставку программного обеспечения для организации аппаратно-программного комплекса обучения русскому языку как иностранному). Договор 72-0817К от 30.08.2017 (закупка лицензий на программное обеспечение). Договор 69-0718А от 23.07.2018 (поставка лицензий на программное обеспечение). Установленное ПО обновляется 2 раза в год, официально публикуемыми обновлениями производителя.</p>
<p>Зал для занятий физической культурой и спортом № 2.</p> <p>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.</p>	

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

Курс - 2 семестр - 3

Уровень образования: Высшее образование - бакалавриат

Направление 45.03.01 Филология

Направленность (профиль) Отечественная филология

Трудоемкость дисциплины (зач. ед) - 2 з.ед.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Преподаватель: Бурденюк Евгений Валерьевич

Смежные дисциплины по учебному плану:						
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту						
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. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление. Упражнения на выносливость, силу и спортивные игры	Промежуточные тестовые нормативы	0	5			
Итого: 5						
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
Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности	Технически правильное выполнение упражнений на занятиях и умение рассказать технику выполнения упражнения	0	15			

Выполнение тестов по общей физической подготовленности	1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см). 2. Подтягивание на перекладине (мужчины). 3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины). 4. Прыжок в длину с места. 5. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени). 6. Тест Купера (12-минутное передвижение) 7. Упражнения с мячом. 8. Упражнения на гибкость. 9. Упражнения со скакалкой.	0	15			
Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных соревнованиях	Участие	0	15			
Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Помощь в организации	0	10			
Академическая активность	Доклады	0	10			
Посещаемость		0	10			
Промежуточная аттестация	Зачет	0	15			
Итого: 90						

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
Выполнение промежуточных тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	Технически правильное выполнение подготовительных упражнений на занятиях	0	5		0	
Итого: 5						

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

Преподаватель Бурденюк Е.В. _____

Заведующий кафедрой Чернышева Е.Н. _____

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

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

Курс - 3, семестр - 6

Уровень образования: Высшее образование - бакалавриат

Направление 45.03.01 Филология

Направленность (профиль) Отечественная филология

Трудоемкость дисциплины (зач. ед) - 2 з.ед.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Преподаватель: Бурденюк Евгений Валерьевич

Смежные дисциплины по учебному плану:						
<u>Прикладная физическая культура (элективный курс)</u>						
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. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление. Упражнения на выносливость, силу и спортивные игры	Промежуточные тестовые нормативы	1	5			
Итого: 5						
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
Соревновательные упражнения и спортивные игры	Принимать участие	0	15			
Техника игры в волейбол	Выполнение норматива	0	10			
Волейбол: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.	Принимать участие	0	5			

Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных соревнованиях	Принимать участие		15			
Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Помощь в организации		10			
Академическая активность	Доклад	0	10			
Посещаемость		0	10			
Промежуточная аттестация	Зачет	0	15			
Итого: 90						

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
Выполнение промежуточных тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	Технически правильное выполнение подготовительных упражнений на занятиях.	0	5		0	
По всем темам					0	
Итого: 5						

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

Преподаватель Бурденюк Е.В. _____

Заведующий кафедрой Чернышева Е.Н. _____

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