Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля):

Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля)

Уровень высшего образования:

бакалавриат

указывается: бакалавриат, магистратура

Направление подготовки:

45.03.01 Филология

(код и название направления подготовки)

Направленность (профиль) образования:

Русский язык как иностранный в современном мире

Форма обучения:

очная

очная, очно-заочная, заочная

г. Москва

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 986.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 45.03.01 Филология дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули), Обязательная часть (Б1.О.08).

2. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с требуемыми компетенциями выпускников

Компетенции выпускников (коды)	**Индикаторы достижения компетенций**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	УК-7.1. Поддерживает с учетом физиологических особенностей организма должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: 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. Уметь: использовать средства и методы физической культуры для повышения функциональны х и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; 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.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в различных жизненных ситуациях и в профессиональной сфере.работоспособности	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использование м разнообразных способов передвижения; выполнять приёмы страховки. Владеть: основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма.

4. Объем дисциплины (модуля) 2 з.е., в том числе 68 академических часа на контактную работу обучающихся с преподавателем

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля). **Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**	**Всего (часы)**	В том числе								
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) ***Виды контактной работы, часы***					**Самостоятельная работа обучающегося** ***Виды самостоятельной работы, часы***			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические/ лабораторные)	Групповые консультации	Индивидуальная работа с обучающимися	Всего	Работа с источниками	Подготовка к докладу	Подготовка к тестированию	Всего
Тема 1. Роль физической культуры в	11	4	7			11				

формировании ЗОЖ личности. 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.										
Тема 2. Теоретические и методико-практические основы организации самостоятельных занятий физической культурой. Понятие оздоровительные физические нагрузки. Методы учета двигательной активности человека. Классификация средств и методов физической тренировки. Правила разработки индивидуальной программы здоровья.	12	4	8			12				
Тема 3. Легкая атлетика. Развитие базовых физических качеств: выносливость и быстрота. Специальные беговые, прыжковые упражнения, беговые и пешие перемещения на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижные игры.	9		9			9				
Тема 4. Оздоровительная гимнастика. 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.	9		9			9				
Тема 5. Атлетическая гимнастика. 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,	9		9			9				

эластичных лент. Силовые упражнения на комплексных тренажерах. Методы оздоровительной силовой тренировки: круговой метод, изотон, повторный.										
Тема 6. Спортивные игры. 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.	10		10			10				
Тема 7. Соревнования. Организация и участие в соревнованиях, по изученным видам спорта в рамках учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, настольный теннис.	10		10			10				
Промежуточная аттестация	Зачет – 4 семестр, зачет – 6 семестр.						4			
Итого	68						4			

6. Фонд оценочных материалов по дисциплине (модулю)

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

Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.1.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; -умение намечать пути исследования; -умение отбирать материал; -умение сравнивать материал -умение верифицировать выводы; -умение обобщать, делать выводы; -умение сопоставлять различные точки зрения; -умение выстраивать убедительные логичные доказательства
Навыки публичного выступления на практическом занятии, создавать и использовать презентации	-четкий план доклада; -научный стиль изложения; -достаточность обоснования; -умение заинтересовать аудиторию; -подбор и атрибутирование видеоматериалов;

	-построение видеоряда соответственно ходу рассуждений; -резюмирование промежуточных и окончательных решений

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.

6.2. 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 ≥ 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˚, равновесие «Ласточка», вертикальное вращение в другу 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˚, 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 виса 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 закреплены, руки за головой (раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	35	30
3.Подтягивание 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 направленности тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Оценка в очках									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.**Атлет/гимнастика**. Приседания на одной ноге, с опорой одной рукой о стенку (раз)	12	9	7	5	3	15	12	9	7	5

2.**Атлет/гимнастика.** Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 30 сек. (раз)	25	21	19	17	15	27	25	23	20	18
3.**Атлет/гимнастика.** Удержание виса на перекладине согнутых руках. (сек)	17	15	12	9	5	45	40	30	23	17
4.**Волейбол.** Передачи мяча в парах через сетку.	20	15	12	10	8	25	20	15	12	10
5. **Волейбол.** Подачи мяча по зонам 1,5,6 из10.	7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
6**.Волейбол**. Челночный бег за 30 сек., отрезок 6 м. (раз).	13	12	11	10	9	15	14	13	12	11
7.**Н/ теннис** Набивание шарика ракеткой за 30 сек. (потери)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
8. **Н/теннис.** Челночный бег приставным шагом; отрезки по 5м. под углом 90˚. Вернуться в исходную точку 4 раза.	42	44	46	48	50	38	40	42	44	45

9.**Гимнастика.** Наклон вперед из положения стоя. Руки ниже точки опоры. (см)	17	14	11	9	7	13	11	9	7	5
10.Гимнастика. Прыжки на скакалке, на двух ногах. (раз)	120	110	100	95	90	110	105	100	95	90
11.**Гимнастика.** Равновесие «Ласточка» по 5 сек. правая + левая = (сек)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

Шкала и критерии оценивания

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. Методические материалы

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и иные материалы

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
2. 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
3. Спорт: Энциклопедия для юношества / под ред. Е.Я. Гика. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 640 с.

7.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

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

8. Ресурсное обеспечение

8.1. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Библиографические базы данных по общественным наукам ИНИОН – http://inion.ru/
2. Электронная гуманитарная библиотека – gumfak.ru/filosof.shtml
3. ЭБС Юрайт – https://urait.ru

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Сайт Федерации волейбола России – http://www.volley.ru/
2. Сайт Федерации гимнастики России – https://sportgymrus.ru/
3. Сайт статистики матчей по спортивным играм – https://24score.pro/
4. Сайт московских региональных студенческих игр – https://mrsss.ru/

9. Язык преподавания русский.

10. Разработчик программы: Е.Н. Волкова, ассистент кафедры социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина».