

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**45.03.01 «Филология»**

Направленность (профиль):  
Отечественная филология (для иностранных студентов)

Квалификация:  
**Бакалавр**

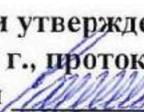
Форма обучения  
**Очная**

Согласовано  
Руководитель ОПОП  
45.03.01 «Филология,  
профиль «Отечественная  
филология» (для иностранных  
студентов)

 Кипнес Л.В.

Утверждаю  
Председатель УМС  И.И. Палкин

Рекомендована решением  
Учебно-методического совета  
19 июня 2018 г., протокол № 4

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
25 января 2018 г., протокол № 6  
Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Авторы-разработчики:  
 Соколов И.П.

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины **Физическая культура** является формирование физической культуры личности.

**Задачами** дисциплины являются:

### **Учебные (образовательные, развивающие и оздоровительные):**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психо-физическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Воспитательные:**

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Требования к студентам: исходный уровень знаний и умений, которыми должен обладать студент до изучения дисциплины:**

Дисциплина предполагает наличие у студентов знаний по биомеханике, физиологии двигательной деятельности, гигиене физических упражнений, методике спортивной тренировки, сформированных двигательных навыков и умений, рациональной техники движений.

**Предмет курса** – основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение основам гимнастики и легкой атлетики, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина **Физическая культура** является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента. Она входит обязательным разделом Б1.В.ДВ.9 в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство и опирается на основу знаний, предусмотренных комплексной программой уроков физической культуры в средней школе.

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Код компетенции</b>	<b>Компетенция</b>
<b>ОК-8</b>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенций в рамках дисциплины **Физическая культура**

обучающийся должен:

Знать:

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;

- методико-практические основы управления физической подготовкой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Уметь:

- применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;
- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.

Владеть:

- основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Основные признаки проявленности формируемых компетенций в результате освоения дисциплины Физическая культура сведены в таблице.

## Соответствие уровней освоения компетенции

### планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Шифр и название компетенции: ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Основные признаки проявленности компетенции (дескрипторное описание уровня)				
	1.	2.	3.	4.	5.
минимальный	не владеет	не владеет основам выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выделить основы выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Владеет простейшими приемами ведения здорового образа жизни	Владеет приемами средствами и методиками укрепления здоровья, физического самосовершенствования
	не умеет	Не умеет выполнять основы физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выполнить простейшие упражнения на развитие физических качеств	Умеет индивидуально разработать комплекс оздоровительных физических упражнений	Умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность
	не знает	Не знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств.	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знает правила построения и выполнения комплексов гимнастики, атлетизма и спортивных игр.
базовый	не владеет	Не владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств	Владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств	Свободно владеет приемами ведения здорового образа жизни.	Владеет правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

	не умеет	Не умеет выполнять физические упражнения на развитие физических качеств	Умеет подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств	Свободно разрабатывает и применяет комплекс оздоровительных физических упражнений	Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений гимнастики, атлетизма, легкой атлетики и спортивных игр.
	не знает	Не знает правильность выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Может дать методические рекомендации по подбору и выполнению упражнений на развитие физических качеств.	Использует оздоровительные системы физического воспитания для укрепления своего здоровья	Знает ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной деятельности.
продвинутый	не владеет	Не владеет элементами выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств	Способен использовать систему физических упражнений для повышения работоспособности.	Владеет психофизиологическими основами учебного труда и интеллектуальной деятельности
	не умеет	Не умеет выполнять элементы физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств для индивидуальных тренировок.	Способен составить комплекс упражнений для рекреации и релаксации.	Умеет использовать методы и принципы построения физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом
	не знает	Не знает правильность выполнения элементов физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить и провести комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Знает и умеет использовать методики самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	Знает методы формирования физической культуры личности

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 328 часов.

##### 4.1. Структура дисциплины

Курс обучения	Количество часов по разделам программы		Самостоят. работа		Всего часов
	практическое		1 семестр	2 семестр	
	1 семестр	2 семестр			
1	54	54			
2	51	51	3		
3	51	64			328

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самост. работа			
1	Аудиторные занятия			325		выполнение индивидуального задания, реферат, зачет	325	ОК-8
2.	Самостоятельная работа				3			
	<b>ИТОГО</b>			325	3		328	

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 4.3. Практические занятия, их содержание

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Форма проведения	Формируемые компетенции
	<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика-60 часов</b>		
1		Эстафетный бег – 40 ч.	Практические занятия	ОК-8
2		Прыжки в длину – 20 ч.	Практические занятия	ОК-8
		<b>Общая физическая подготовка – 265 часов</b>		

4		Развитие выносливости – 53 часа	Практические занятия	ОК-8
5		Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 52 часа	Практические занятия	ОК-8
6		Развитие скоростных способностей – 52 часа	Практические занятия	ОК-8
7		Развитие гибкости – 54 часа	Практические занятия	ОК-8
8		Развитие координации – 54 часа	Практические занятия	ОК-8
		<b>ИТОГО: 328 часа</b>		

## Раздел 1. Легкая атлетика

### Практические занятия – 60 часов.

#### 1. Эстафетный бег (40 часов).

Создать представление о технике передачи эстафетной палочки. Обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

#### 2. Прыжки в длину (20 часов).

Прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование техники прыжков различными способами.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка

### Практические занятия – 265 часов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

#### 1. Развитие выносливости – 53 ч.

- 1.1 длительный бег;
- 1.2 кросс;
- 1.3 бег с препятствиями;
- 1.4 различные эстафеты;
- 1.5 круговая тренировка;
- 1.6 прыжки со скакалкой на время (1 мин.);
- 1.7 ритмическая гимнастика.

#### 2. Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 52 ч.

- 2.1 общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
- 2.2 упражнения с гантелями и эспандерами;
- 2.3 упражнения с набивными мячами;
- 2.4 упражнения в висах и упорах.

### **3. Развитие скоростных способностей – 52 ч.**

- 3.1 прыжки со скакалкой;
- 3.2 метание набивного мяча;
- 3.3 прыжки в длину с места и многоскоки.
- 3.4 бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
- 3.5 ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках;
- 3.6 подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;
- 3.7 упражнения с набивными мячами в парах;
- 3.8 прыжки со скакалкой на время за 10 секунд.

### **4. Развитие гибкости –54 ч.**

- 4.1 общеразвивающие упражнения;
- 4.2 упражнения с набивными мячами;
- 4.3 упражнения с гимнастической палкой;
- 4.4 упражнения в парах;
- 4.5 упражнения на гимнастической стенке;
- 4.6 ритмическая гимнастика;
- 4.7 упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

### **5. Развитие координационных способностей – 54 ч.**

- 5.1 комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
- 5.2 общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;
- 5.3 упражнения с гимнастической скамейкой;
- 5.4 челночный бег 3x10 м;
- 5.5 эстафеты с предметами;
- 5.6 ритмическая гимнастика;
- 5.7 подвижные игры.

### **Самостоятельная работа студента**

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость (часов)
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	1
2	Написание рефератов по разделам спецкурса	2
	Итого:	3

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет корригирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

## по итогам освоения дисциплины

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по физической культуре.

### 5.1. Текущий контроль

Выполнение обязательных заданий (нормативов) общефизической подготовки, самостоятельных индивидуальных заданий, проведение промежуточной аттестации.

#### а). Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля

Наименование теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
				1,35	1,50	2,0
1. Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	180	168	160
2. Пресс – лежа, ноги согнуты, руки за головой. Подъем туловища в положение сед с удержанием ног партнером, руки за головой или у головы	50	45	35	45	40	30
3. Подтягивание на перекладине (Кол-во раз)	15	12	9			
4. Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз за минуту)	150	120	80	150	130	100
5. Бег за 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1300	1050	900
6. Гибкость-ноги вместе, наклон вниз со скамейки (см.)	17	10	5	22	15	7
7. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимания для девушек)				25	20	15

#### б). Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.

9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.

42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**в). Примерные темы курсовых работ, критерии оценивания. Рабочим учебным планом не предусмотрены.**

**5.2. Методические указания по организации самостоятельной работы. Рабочим учебным планом не предусмотрена.**

### **5.3. Промежуточный контроль: зачет**

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскройте понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте

определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?

32. Каково содержание индивидуальных закалывающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в

нашей стране легкой атлетики.57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. М., 2018. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury>
2. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. Изд.: Флинта: Наука. 2011.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учеб.пос. Изд. 6-е Ростов на Дону, 2010.-444 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учеб.пос. Ростов на Дону, 2010.-249 с. ( Высшее образование)
5. Ред. Григорович Е.С. Переверзев В.С. Физическая культура. Учеб.пос. Минск, «Вышэйшая школа», 2009.-245 с
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учеб.пос. Изд. 3-е Ростов на Дону, 2005.-382 с. –
7. Грачев О. К. Физическая культура. Учеб. Пос. М.: «МарТ», 2005.-464 с.
8. Ред. Ильинич В. И. Физическая культура студента. Учеб. М.: Гардерики, 2005.-448 с.

### **(б) дополнительная литература:**

1. Сакурн Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. Учеб. пос. М.: 2011.- 208 с.
2. Второй международный конгресс « Спорт и здоровье» 21-23 апреля 2005 года. С-Петербург, Россия. Материалы конгресса. Спб.: Из-во « олимп-Спб», 2005.-374 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. Ред. В. М. Смолевского. — 3-е изд., перераб.и доп. — М.: Физ-ра и спорт, 1987. — 336 с., ил.
4. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. — М.: Мол. Гвардия, 1986. — 128 с.: ил. — (Если хочешь быть здоров).
5. Козлова Л. А. Домашний шейпинг для начинающих. — С.- Петербург: Информац. — просвет. Центр «Тайны здоровья», 1991. — 70 с.: ил. 4. Корхин М.
6. А., Рабинович И. М. Лечебная физкультура в домашних условиях. — Л.: Лениздат, 1990. — 142 с.: ил.
7. Курпан Ю. И. Оставайся изящной. — М.: Мсов. Спорт, 1991. — 64 с.: ил.
8. Легкая атлетика: Учебник для студентов пед. Ин-тов по специальности № 2114 «Физ. воспитание». — 2-е изд., перераб. И доп. — М.: Просвещение, 1987. 304 с.: ил.
9. Бойко А. Ф. Бегайте на здоровье! (Советы начинающим). — М.: Знание, 1983. — 64 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физ-ра и спорт», № 6).
10. Сотникова М. П. Ходьба для здоровья. — М.: Физ-ра и спорт, 1982. — 32 с., ил.
11. Ухов Е. Б. Ходить надо умеючи. — Л.: Лениздат, 1985. — 47 с., ил., табл. — (Б-чка «Стадион для всех»).
12. Бег для всех: Сборник / Сост. А. К. Шедченко, Предисл. В. Игуменова. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 112 с., табл. — Сост. Указан на обороте тит. Л. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с

- ослабленным здоровьем. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Учебно-методическое пособие. 2007 г.
13. Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2008 г.
14. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2008 г.
15. Методические рекомендации по подготовке контрольных работ по дисциплине «Физическая культура». Германова А. А. Учебно-методическое пособие. 2009 г.
16. Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине «Физическая культура». Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2009 г.
17. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
18. Настольный теннис. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
19. Требования и обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физическому воспитанию. Буланов С. О., Князев В. М. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
20. Бокс сават как средство повышения эмоциональной устойчивости полярников. Буланов С. О., Князев В. М., Абросова Т. В. Учебно-методическое пособие. 2012 г.
21. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Учебно-методическое пособие. 2014 г.

- 22.«Физическая культура».Конспект лекций. Часть I. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.
- 23.«Физическая культура».Конспект лекций. Часть II. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебная работа по дисциплине занимает центральное место в деятельности кафедры физической культуры и валеологии и включает: чтение лекций, проведение методико-практических, учебно-тренировочных, контрольных занятий, прием зачетов.

Содержание учебного процесса носит дифференцированный характер, связанный с адресной коррекцией нагрузки, направленности и чередования различных видов учебной работы для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп. Распределение по медицинским группам осуществляется в начале учебного года по результатам врачебного обследования. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Особенностью преподавания ФК является способствование формированию компетенций, предъявляемых конкретным направлением (специальностью) и профилем подготовки. В процессе реализации программы по ФК должны обеспечиваться положения о ее роли в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; учета анатомо-биологических основ, как социального феномена общества. Должны быть сформированы основы здорового образа жизни студента; учитываться особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Значительная часть времени направлена на профессионально-прикладную, физическую

подготовку студентов, основам методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

**8. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

**Не используются.**

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Спортивный зал на Рижском пр., д. 11, тренажерный зал на Воронежской ул., д. 116, спортивный инвентарь, музыкальная аппаратура.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИКИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

### Критерии оценивания

#### Индивидуальные задания

Подготовка индивидуальных заданий. Оценивается в баллах:

- на оценку «отлично» - 5 баллов;
- на оценку «хорошо» - 4 балла;
- на оценку «удовлетв.» - 3 балла;
- не сдал – 0 баллов.

#### Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), Обязательно использование не менее 2 отечественных, не менее 2 иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

#### Критерии оценивания

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы 0,5 балла;
- соответствие целям и задачам дисциплины 0,5 балла;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение 0,5 балла;
- логичность и последовательность в изложении материала 0,5 балла;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой 0,5 балла;
- объем исследованной литературы и других источников информации 0,5 балла;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса 0,5 балла;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию 0,5 балла;
- навыки планирования и управления временем при выполнении работы 0,5 балла;
- обоснованность выводов 0,5 балла;
- правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.) 0,5 балла;
- соблюдение объема, шрифтов, интервалов (соответствие оформления правилам компьютерного набора текста) 0,5 балла.

#### Практические занятия:

Сдача нормативов:

- на оценку «отлично» - 5 баллов;
- на оценку «хорошо» - 4 балла;
- на оценку «удовлетв.» - 3 балла;
- не сдал – 0 баллов.

## МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для оптимизации учебного процесса используется бально-рейтинговая система. Общий рейтинг за семестр определяется сложением суммы баллов в четырех направлениях:

№	Направление	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
1.	Активность на занятиях	28	32
2.	Физическая подготовленность	12	20
3.	Теоретическая и методическая подготовленность	12	20
4.	Физкультурно-спортивная деятельность	0	28

Студент в течение семестра должен набрать максимально 60 баллов за выполнение заданий на каждом занятии по физической культуре и максимально 20 баллов за сдачу пяти контрольных нормативов (за один норматив – 4 балла):

Сдача нормативов:

- на оценку «отлично» - 5 баллов;
- на оценку «хорошо» - 4 балла;
- на оценку «удовлетв.» - 3 балла;
- не сдал – 0 баллов.

Текущая успеваемость отслеживается в течение промежуточных аттестаций:

Определение рейтинга по физкультурно-спортивной деятельности студентов направлено на популяризацию здорового образа жизни, на стимулирование к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию. Рейтинг вычисляется следующим образом:

№	Наименование показателей	Баллы
1	Занятие в спортивных секциях	5,6
2	За участие в соревнованиях (в качестве судьи или спортсмена): - первенство курса - первенство факультета - первенство ГПА - первенство района - первенство города - первенство России	0,5 0,8 1 1,5 1,8 5,6
3	За занятые места в соревнованиях: - первенство России - первенство города	5,6 3

	- первенство района - первенство ГПА	1,6 1
4	Участие в научной конференции, написание статьи в студенческую газету	5,6
5	За изготовление учебных наглядных пособий, выпуск газеты, помощь в ремонте спортивного инвентаря и т. д.	5,6

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Итоговый контроль - зачет в конце семестра.

- Недопуск к зачету 0 – 40 баллов;
- Для допуска к зачету 41 – 60 баллов;
- Зачет – 20 – 40 баллов.

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

Спортивный зал на Рижском пр., д. 11, тренажерный зал на Воронежской ул., д. 116, спортивный инвентарь, музыкальная аппаратура.

## **10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.



## Лист изменений

Изменения, внесенные протоколом заседания кафедры русского языка и литературы от 28.05.2019 № 10:

1. Раздел «Структура и содержание дисциплины». Внесены изменения в объем дисциплины и в распределение учебных часов по видам учебных занятий (в академических часах) в соответствии с Учебным планом на 2019-2020 год.

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328		
Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:			
В том числе:			
лекции			
Практические занятия	140		
Семинарские занятия			
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	188		
В том числе:			
Курсовая работа			
Контрольная работа			
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет		

2.Раздел «Структура и содержание дисциплины». Внесены изменения в распределение учебных часов подразделам и темам дисциплины в соответствии с Учебным планом на 2019-2020 год.

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.				Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивно й форме, час.	Формиру- емые компетен- ции
			Лекции	Семинар	Лаборат.	Самост. работа			
1	Практические занятия	2- 5		140	188	Контроль- ные нормативы  реферат, зачет		ОК-8	
	<b>ИТОГО</b>				<b>328</b>				