

УТВЕРЖДАЮ  
 Декан факультета

\_\_\_\_\_ Жуков М.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление/специальность подготовки	45.05.01 Перевод и переводоведение
Специализация/профиль/программа подготовки	Лингвистика и современные цифровые технологии
Уровень высшего образования	Специалитет
Форма обучения	Очная
Факультет	Б Базовое инженерное образование
Выпускающая кафедра	Б5 Теоретическая и прикладная лингвистика
Кафедра-разработчик рабочей программы	С2 Физическое воспитание и спорт

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
1	1	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
1	2	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
2	3	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
2	4	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
3	5	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	диф. зач.
ВСЕГО		0	340	340	0	0	340	0	0	0	0	

*ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

**45.05.01 Перевод и переводоведение**

год набора группы: 2026

Программу составили:

Кафедра С2 Физическое воспитание и спорт \_\_\_\_\_  
Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой

Кафедра С2 Физическое воспитание и спорт \_\_\_\_\_  
Алексеева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры-разработчика  
рабочей программы **С2 Физическое воспитание и спорт**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц. \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании выпускающей кафедры

**Б5 Теоретическая и прикладная лингвистика**

Заведующий кафедрой Невзорова Г.Д., к.ф.н., доц. \_\_\_\_\_

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **Разделы рабочей программы**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Приложения к рабочей программе дисциплины**

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 — Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

**УК-7**

*знания:*

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности совершенствования физических способностей;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических способностей и свойств личности;
- основные требования психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

*умения:*

- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические способности в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

*навыки:*

- применять на практике методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющие потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- способен самостоятельно осуществить выбор вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- применять здоровьесберегающие технологии;
- применять средства и методы развития прикладных физических способностей (выносливость, быстрота, сила, гибкость и координация) и психических качеств (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.), необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1** программы подготовки по направлению *45.05.01 Перевод и переводоведение*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания школьных курсов.

Требования к уровню подготовки обучающихся и предварительные компетенции определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 ч.

#### 3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %
				ВСЕГО	Практические занятия		УК-7
1	1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом. 1. Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности. 2. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	6	6	6	0	2
1	1	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом. 1. Педагогический контроль. 2. Самоконтроль состояния здоровья.	10	10	10	0	4
1	1	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта. 1. Выявление хронотипа работоспособности человека. 2. Методики регулирования физической работоспособности. 3. Методики регулирования умственной работоспособности.	52	52	52	0	14
Всего за 1 семестр			68	68	68	0	20
1	2	Раздел 4. Общая физическая подготовка. 1. Физический потенциал специалиста. 2. Повышение уровня физической подготовленности. 3. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем.	68	68	68	0	20
Всего за 2 семестр			68	68	68	0	20
2	3	Раздел 5. Методики развития физических способностей. 1. Методики развития выносливости. 2. Методики развития скоростных способностей. 3. Методики развития силовых способностей. 4. Методики развития координационных способностей. 5. Методики развития гибкости.	68	68	68	0	20
Всего за 3 семестр			68	68	68	0	20
2	4	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям трудовой деятельности. 2. Производственная гимнастика. 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика. 4. Прикладная аэробика.	68	68	68	0	20
Всего за 4 семестр			68	68	68	0	20
3	5	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста. 1. Занятия оздоровительной направленности. 2. Занятия рекреационной направленности.	68	68	68	0	20
Всего за 5 семестр			68	68	68	0	20
Всего по дисциплине			340	340	340	0	100

#### 3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности.	2
2		Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	4
3	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом.	Педагогический контроль.	4
4		Самоконтроль состояния здоровья.	6
5	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта.	Методики регулирования физической работоспособности.	30
6		Методики регулирования умственной работоспособности.	16
7		Выявление хронотипа работоспособности человека.	6
Всего за 1 семестр			68
8	Раздел 4. Общая физическая подготовка.	Физический потенциал специалиста.	4
9		Повышение уровня физической подготовленности.	32
10		Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем.	32

Всего за 2 семестр			68
11	Раздел 5. Методики развития физических способностей.	Методики развития гибкости.	12
12		Методики развития выносливости.	14
13		Методики развития скоростных способностей.	12
14		Методики развития силовых способностей.	14
15		Методики развития координационных способностей.	16
Всего за 3 семестр			68
16	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладная аэробика.	4
17		Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям трудовой деятельности.	50
18		Производственная гимнастика.	4
19		Профилактическая оздоровительная гимнастика.	10
Всего за 4 семестр			68
20	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	Занятия рекреационной направленности.	34
21		Занятия оздоровительной направленности.	34
Всего за 5 семестр			68

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1					КПос, Задан, Докл	ДР			КПос, Задан, Докл	ДР					КПос, Задан, Докл	ДР	КПос, Докл, Задан, зач.
2					КПос, Докл, Задан	ДР			КПос, Докл, Задан	ДР					КПос, Докл, Задан	ДР	КПос, Докл, Задан, зач.
3					КПос, Докл, Задан	ДР			КПос, Докл, Задан	ДР					КПос, Докл, Задан	ДР	КПос, Докл, Задан, зач.
4					КПос, Докл, Задан	ДР			КПос, Докл, Задан	ДР					КПос, Докл, Задан	ДР	КПос, Докл, Задан, зач.
5					КПос, Докл, Задан	ДР			КПос, Докл, Задан	ДР					КПос, Докл, Задан	ДР	КПос, Докл, Задан, диф. зач.

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Задан – задание;
- Докл – доклад;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- диф. зач. – дифференцированный зачет.

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- доклад.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- зачет;
- дифференцированный зачет.



## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература по дисциплине:

1. . Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 10 экз.
2. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
3. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005, 10 экз.
4. Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
5. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
6. Е. А. Бавыкин, А. О. Филатов. . Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 8 экз.
7. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
8. З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012, эл. рес.
9. М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Развитие силовых способностей. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
10. М. М. Громов, Н. А. Зиновьев, Д. Г. Хисматуллин. . Физическая культура. Физиология процессов утомления и восстановления. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 7 экз.
11. М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
12. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 5 экз.
13. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Основы физиологии. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 9 экз.
14. Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. . Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
15. П. Б. Святченко, М. В. Давыдов, Д. Г. Хисматуллин. . Физическая культура. Методическое пособие по технике игры в волейбол. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
16. П. Б. Святченко, Н. А. Зиновьев, А. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебно-методическое пособие по лыжному спорту. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 9 экз.

### 5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

1. А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко, А. А. Ивачев. . Фитнес. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
2. А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко, А. А. Ивачев. . Гребной спорт. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
3. А. О. Филатов, А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Спортивная тренировка борцов. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
4. Д. Г. Хисматуллин, А. А. Ивачев, Н. Д. Алексеева. . Физическая культура. Методическое пособие по гиревому спорту. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
5. Д. Г. Хисматуллин, А. Н. Зиновьев, Н. Д. Алексеева. . Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
6. М. В. Купреев, М. В. Алексеев, Н. Д. Алексеева. . Физическая культура. Методика организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 экз.
7. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 экз.
8. М. М. Соловьёв, А. А. Ивачев, П. Б. Святченко. . Горный туризм. СПб.: НИЦ АРТ, 2021, 1 экз.
9. М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
10. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
11. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Йога. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
12. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Пилатес. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
13. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, М. Ю. Надыршина. . Коррекция осанки. СПб.: НИЦ АРТ, 2021, 1 экз.
14. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, М. Ю. Надыршина. . Кардиотренировка. СПб.: НИЦ АРТ, 2021, 1 экз.

15. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Предстартовые эмоциональные состояния и способы их регуляции. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 1 экз.
16. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Гандбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 1 экз.
17. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.

#### 5.3. Периодические издания:

не требуются.

#### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
2. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
3. <https://urait.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов..

#### Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;  
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

#### Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. [http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=457](http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457) - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

#### 5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

#### 5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Практические занятия:**

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; спортивный зал.

### **6.2. Прочее:**

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

### Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 программы подготовки по направлению *45.05.01 Перевод и переводоведение*. Дисциплина реализуется на факультете *С Физическая культура и спортивные технологии* БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой *С2 Физическое воспитание и спорт*.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- доклад.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- зачет;
- дифференцированный зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **0 з.е., 340 ч.** Программой дисциплины предусмотрены практические занятия (**340 ч.**), самостоятельная работа студента (**0 ч.**).

## **ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **Рекомендации по освоению дисциплины для студента**

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 340 ч., из них 340 ч. аудиторных занятий, и 0 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- доклад;
- задание;
- контроль посещаемости;
- зачет;
- зачет;
- зачет;
- зачет;
- дифференцированный зачет.

### Критерии оценивания

#### Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

#### Доклад

Обучающиеся, освобожденные от сдачи выполнения контрольных нормативов по медицинским показателям, могут набрать необходимые баллы за выступление с докладом.

Примерные темы:

1. Физическое воспитание и физическое развитие.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
4. Здоровье. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Понятия физической рекреации, реабилитации. Адаптивная физическая культура.
6. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиена мест занятий, одежды, обуви.
7. Физическая подготовленность. Физические способности.
8. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
9. Содержание самостоятельных занятий.
10. Методика построения индивидуальных тренировочных программ.
11. Основные понятия о строении организма человека. Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Рекреация, реабилитация и адаптивная физическая культура.
13. Методика построения занятий по оздоровительной и лечебной физической культуре.
14. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
15. Профилактика травматизма.

Критерии оценивания:

1. Соответствие содержания заявленной теме - 1 балл;
2. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение) - 1 балл;
3. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме - 1 балл;
4. Наличие краткой характеристики первоисточников - 1 балл;
5. Свободное владение материалом - ответы на вопросы - 1 балл;
6. Оригинальность (содержательная, образная, стиливая, композиционная) - 1 балл;
7. Логичность, связность - 1 балл;
8. Языковая правильность - 1 балл
9. Выделение в тексте основных понятий и терминов их толкование - 1 балл;
10. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения - 1 балл.

Максимальное количество баллов за один доклад – 10.

### **Задание**

Балл за выполнение контрольного норматива выставляется в соответствии с критериями физической подготовленности (от 0 до 9 баллов). Выбор норматива осуществляется по согласованию с преподавателем. Для допуска к выполнению первого контрольного норматива необходимо получить не менее 5 баллов за посещаемость. Для допуска к выполнению второго контрольного норматива необходимо получить не менее 10 баллов за посещаемость. Для допуска к выполнению третьего контрольного норматива необходимо получить не менее 15 баллов за посещаемость. Для допуска к выполнению четвертого контрольного норматива необходимо получить не менее 20 баллов за посещаемость.

Балл за участие в студенческих физкультурных мероприятиях и/или спортивных соревнованиях определяется преподавателем в зависимости от личного вклада студента и уровня мероприятия.

### **Контроль посещаемости**

Обучающийся получает 1 балл за посещение 1 практического занятия.

### **Зачет (семестр 1)**

Для получения оценки «зачтено» по дисциплине обучающемуся необходимо набрать 60 баллов и более. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

### **Зачет (семестр 2)**

Для получения оценки «зачтено» по дисциплине обучающемуся необходимо набрать 60 баллов и более. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

### **Зачет (семестр 3)**

Для получения оценки «зачтено» по дисциплине обучающемуся необходимо набрать 60 баллов и более. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

### **Зачет (семестр 4)**

Для получения оценки «зачтено» по дисциплине обучающемуся необходимо набрать 60 баллов и более. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

### **Дифференцированный зачет (семестр 5)**

Максимальная общая сумма баллов в семестр – 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «зачтено-удовлетворительно», «зачтено-хорошо» и «зачтено-отлично» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено-удовлетворительно» необходимо набрать от 60 до 74 баллов, для оценки «зачтено-хорошо» - от 75 до 84 баллов, для оценки «зачтено-отлично» - от 85 до 100 баллов. Менее 60 баллов – оценка «не зачтено».

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Практические занятия			
1	1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	6	6	6	0	2	Контроль посещаемости, Доклад, Задание
1	1	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом.	10	10	10	0	4	Контроль посещаемости, Доклад, Задание
1	1	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта.	52	52	52	0	14	Контроль посещаемости, Доклад, Задание
Всего за 1 семестр			68	68	68	0	20	
1	2	Раздел 4. Общая физическая подготовка.	68	68	68	0	20	Контроль посещаемости, Доклад, Задание
Всего за 2 семестр			68	68	68	0	20	
2	3	Раздел 5. Методики развития физических способностей.	68	68	68	0	20	Контроль посещаемости, Доклад, Задание
Всего за 3 семестр			68	68	68	0	20	
2	4	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	68	68	68	0	20	Контроль посещаемости, Доклад, Задание
Всего за 4 семестр			68	68	68	0	20	
3	5	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	68	68	68	0	20	Контроль посещаемости, Доклад, Задание
Всего за 5 семестр			68	68	68	0	20	
Всего по дисциплине			340	340	340	0	100	



## Оценочные материалы по дисциплине ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

№ 1 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите в правильном порядке основные этапы контроля за состоянием здоровья при занятиях физической культурой.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Первичное медицинское обследование.
2. Определение уровня физической подготовленности.
3. Мониторинг самочувствия во время занятий.
4. Итоговый контроль и анализ динамики изменений.

№ 2 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы проведения тренировочного занятия в правильном порядке.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Основная часть.
2. Заключительная часть.
3. Подготовительная часть.

№ 3 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие упражнения можно использовать для развития силовых способностей?

№ 4 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Что такое дневник самоконтроля и какие показатели необходимо учитывать при его заполнении?

№ 5 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между видами контроля при занятиях физической культурой и их характеристиками.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- |    |   |                             |
|----|---|-----------------------------|
| 1. | Регулярное наблюдение за динамикой физического состояния и контроль эффективности тренировочного процесса | А. Врачебный контроль       |
| 2. | Оценка состояния здоровья, диагностика уровня физической подготовленности и допуск к занятиям             | Б. Педагогический контроль  |
| 3. | Оценка воздействия физических нагрузок на организм и субъективное самочувствие занимающегося              | В. Самоконтроль             |
|    |   | Г. Государственный контроль |

№ 6 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между основными направлениями физической культуры и их характеристиками.

К каждой позиции в левом столбце, являющейся условиями наращивания капитала, подберите позицию из правого столбца.

- |    |  |                            |
|----|--|----------------------------|
| 1. | Совокупность физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, | А. Спорт высших достижений |
|----|--|----------------------------|

	профилактику заболеваний и повышение уровня физической подготовленности	
2.	Использование физических упражнений в целях профессиональной подготовки к конкретной трудовой деятельности	Б. Оздоровительная физическая культура
3.	Форма физической культуры, ориентированная на максимальные спортивные достижения	В. Профессионально-прикладная физическая культура Г. Любительский спорт

№ 7 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите в правильном порядке этапы мониторинга физического состояния занимающихся физической культурой и спортом.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Оценка динамики изменений и итоговый контроль.
2. Анализ полученных данных и выявление индивидуальных особенностей.
3. Разработка рекомендаций по коррекции физической нагрузки.
4. Проведение первичного тестирования физических показателей.

№ 8 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных видов физической активности в наибольшей степени способствует развитию гибкости?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Йога.
2. Бег на длинные дистанции.
3. Пилатес.
4. Пауэрлифтинг.

№ 9 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на уровень развития общей выносливости?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Объём лёгких.
2. Количество тренировочных занятий в неделю.
3. Генетическая предрасположенность.
4. Длина нижних конечностей.

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой вид двигательной активности наиболее энергозатратный?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Пеший туризм.
2. Оздоровительный бег.

3. Гольф.

4. Футбол.

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Что является обязательным компонентом здорового образа жизни?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Рациональное питание.

2. Соблюдение режима труда и отдыха.

3. Регулярное употребление энергетических напитков.

4. Использование специальных пищевых добавок без врачебных рекомендаций.

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие упражнения можно включить в подготовительную часть занятия физической культурой в качестве кардионагрузки?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Медленный бег.

2. Силовые упражнения с максимальными отягощениями.

3. Прыжки на скакалке.

4. Бег с высоким подниманием бедра.

№ 13 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие факторы необходимо учитывать при выборе индивидуальной программы занятий физической культурой?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Возраст и уровень физической подготовленности.

2. Индивидуальные цели и задачи тренировочного процесса.

3. Популярность выбранного вида спорта.

4. Наличие медицинских противопоказаний.