



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Специальность: 45.05.01 Перевод и переводоведение

Специализация № 1 Специальный перевод

Профиль: Специальный перевод

Квалификация (степень): лингвист-переводчик

Форма обучения: очно-заочная

Институт: филологии

Кафедра: теории и методики физического воспитания

| | очная форма | очно-заочная форма | заочная форма |
|------------------|-------------|-----------------------|---------------|
| Курс | | 1 | |
| Семестр/триместр | | 1 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|-----------|--|
| Лекции | | - | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические (семинарские) занятия | | 4 | |
| Консультации | | - | |
| Форма(ы) промежуточной аттестации | | Зачет-0,2 | |
| Контроль | | - | |
| Самостоятельная работа | | 323.8 | |

Всего часов: 328

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент Г.Н. Нижник

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования, разработанных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного 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 выпускников вуза к профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках вариативной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|-----------------|--|--|
| ОК-8 | Знает: – адаптационные резервы организма, способы укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности | Знает: - основы физической культуры и здорового образа жизни; - 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. |
| | Умеет: - применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Умеет: использовать свою физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, сохранения и укрепления здоровья, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. |
| | Владеет: - методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. | Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств |

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения не реализуется

Очно-заочная форма обучения

| № п/п | Наименование модулей и тем | Всего | Аудиторные занятия | | | Сам. раб. |
|-------|---|-------|--------------------|----|----|-----------|
| | | | ЛК | ПЗ | ЛБ | |
| 1 | Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта | 160 | | 2 | | 160 |
| 2 | Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта | 160 | | 2 | | 160 |
| 3 | Тема 3. Судейство соревнований в избранном виде спорта. | 7,8 | | | | 7,8 |
| | <i>Зачет</i> | 0,2 | | | | |
| | ИТОГО: | 328 | | 4 | | 323,8 |

Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: тестирование двигательной подготовленности. Уровень двигательной подготовленности студентов (основная группа) определяется с помощью контрольного тестирования (приложение 1).

Функциональная (двигательная) подготовленность студентов медицинских групп определяется с помощью функциональных тестов (приложение 2).

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 20.08.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 20.08.2020). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (дата обращения: 20.08.2020).
2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 20.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| № пп | Ссылка на информационный ресурс | Наименование разработки в электронной форме | Доступность |
|---------|---|--|-------------------|
| 1 | https://studopedia.net/ | Информационный студенческий ресурс | Свободный доступ. |
| 2 | http://bmsi.ru | Спортивная электронная библиотека | Свободный доступ. |

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

| | | | |
|----|---|--|--|
| 1. | http://www.biblioclub.ru | Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн | Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в |
|----|---|--|--|

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | которой имеется доступ к сети Интернет |
| 2. | www.elibrary.ru | Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования | Свободный доступ |

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Спортивный комплекс: Спортивный зал: Перечень основного оборудования: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, набор инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис), теннисные столы, зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона), выдвижные стойки для баскетбола.

Тренажерный зал общефизической подготовки: Перечень основного оборудования: велоэргометры, гантели различных весов, гири, штанги с набором блинов, многофункциональные тренажеры, эллипсоид, гребной тренажер, инверсионный стол.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Таблица 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности девушек/юношей

| Нормативы девушки | Семестр | | | | | Нормативы юноши | Семестр | | | | |
|---|---------|--------|--------|--------|--------|---|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | | | | | | 1 | | | | |
| | Оценка | | | | | | Оценка | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 | 11 | 15 | 1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 | 9 | 12 |
| 2. Отжимание от пола (кол-во раз) | 3 | 4 | 5 | 9 | 12 | 2.Прыжок в длину с места (см.) | 200 | 210 | 220 | 225 | 230 |
| 3. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 30 | 35 | 40 | 50 | 60 | 3. Отжимание от пола (кол-во раз) | 20 | 25 | 30 | 35 | 45 |
| 4. Прыжок в длину с места (см.) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 4. Подъем ног к перекладине (кол-во раз) | 2 | 5 | 8 | 12 | 20 |
| 5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см.) | 0 | 2 | 3 | 7 | 10 | 5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке(см.) | -5 | -3 | 0 | 4 | 8 |
| 6. Приседание за 1 мин. (кол-во раз) | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз) | 19 | 21 | 24 | 27 | 29 |
| 7. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 7. Приседание за 1 мин. (кол-во раз) | 44 | 49 | 54 | 60 | 64 |
| 8. Удержание на перекладине ног «согнутых в коленях» (сек.) | 15 | 20 | 25 | 35 | 45 | 8. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 |
| 9. Челночный бег 3х10 м.(сек.) | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 8,7 | 9. «Уголок» на гимнастической стенке (сек.) | 0 | 1 | 4 | 9 | 14 |
| 10. Бег на 100 м. (сек.) | 19,6 | 19,4 | 18,5 | 17,2 | 16,4 | 10. Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,0 | 7,3 |
| 11. Бег на 2000 м. (мин., сек) | 12, 40 | 12, 20 | 11, 50 | 11, 25 | 10, 40 | 11. Бег на 100 м. (сек.) | 15,1 | 14,9 | 14,7 | 14,5 | 13,8 |
| | | | | | | 12. Бег на 3000 м. (мин., сек.) | 14.25 | 14.15 | 14.05 | 13.55 | 12.55 |

Примерные контрольные тесты для оценки функционирования внутренних систем организма студентов медицинских групп

КОНТРОЛЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА

Тест 1. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Совершить 80 шагов на стептренажёре и снова измерить ЧСС. Стептренажёр, при отсутствии, можно заменить приседаниями (20-40 раз, с опорой рук о гимнастическую лестницу или без, исходя из индивидуальных возможностей).

Таблица 7. Оценка теста 1

| Оценка | ЧСС (уд/мин) |
|-------------------------|--------------|
| Отлично – «5» | 100 |
| Хорошо – «4» | 120 |
| Удовлетворительно – «3» | Менее 140 |

Тест 2. Измерение разницы между ЧССп и ЧССн

Измерить ЧСС в покое. Выполнить 20-40 приседаний (руки вперёд) и сразу замерить ЧСС.

Таблица 8. Оценка теста 2

| Оценка | Превышение ЧСС от исходного (%) |
|-------------------------|---------------------------------|
| Отлично – «5» | Менее 25 |
| Хорошо – «4» | Менее 50 |
| Удовлетворительно – «3» | Менее 75 |

Тест 3. Расчёт ортостатической пробы

Измерить ЧССп лёжа, затем измерить ЧССп стоя. Вычислить разницу по формуле:

$$\text{ЧССп лёжа} - \text{ЧССп стоя}$$

Таблица 9. Оценка ортостатической пробы

| Результат | Оценка |
|-----------|-------------------------|
| Менее 10 | Отлично – «5» |
| Менее 15 | Хорошо – «4» |
| Менее 20 | Удовлетворительно – «3» |
| Более 20 | Неудовлетворительно |

Тест 4. Определение приспособляемости организма к нагрузке

Измерить ЧССп. Совершить 80 шагов на стептренажёре (20-40 приседаний) и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минут и снова измерить пульс (ЧСС1). Приспособляемость организма к нагрузке определить по формуле:

$$R = 0,1 (\text{ЧССп} + \text{ЧССн} + \text{ЧСС1} - 200)$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке «5»;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «4»;
- 3-6 – хорошая «3»;
- 7-10 – посредственная;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

Тест 5. Определение коэффициента выносливости

Измерить ЧССп. Измерить при помощи тонометра артериальное давление: АДс – артериальное давление с истолческое, АДд – артериальное давление диастолическое. Значения подставить в формулу и подсчитать.

$$K_v = (10 \times \text{ЧССп}) / (\text{АДс} - \text{АДд})$$

Коэффициент выносливости в норме равен 16, а при ухудшении состояния (переутомление, перегрузка, перетренированность) увеличивается. По мере воспитания выносливости числовые значения Кв снижаются.

- 16 – «5»;
- 17-19 – «4»;
- 20 и более – «3».

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Тест 7. Определение весоростового индекса

Измерить рост – Р. Измерить массу тела – L. Весоростовой индекс рассчитать по формуле:

$$\text{ИВР} = L / P$$

Таблица 10. Оценка весоростового индекса

| Результат | | Оценка |
|------------|---------------|--------------------------|
| Муж. | Жен. | |
| Менее 0,35 | Менее 0,325 | Дефицит массы тела – «3» |
| 0,35 – 0,4 | 0,325 – 0,375 | Норма – «5» |
| Более 0,4 | Более 0,375 | Избыток массы тела – «3» |

* Обычно весоростовой индекс несколько ниже у высокорослых.

ОЦЕНКА ВЫНОСЛИВОСТИ

Тест 8. Тест Купера

Степень подготовленности студентов к восприятию физической нагрузки зависит от расстояния в километрах, которое они пробегают за 12 минут.

Таблица 11. Оценка теста Купера (км)

| Степень подготовленности | Юноши | Девушки |
|--------------------------|-------------|--------------|
| Очень плохая | 1,6 и менее | 1,5 и менее |
| Плохая | 1,6 – 1,9 | 1,5 – 1,8 |
| Удовлетворительная – «3» | 2,0 – 2,7 | 1,85 – 2,15 |
| Хорошая – «4» | 2,5 – 2,7 | 2,16 – 2,6 |
| Отличная – «5» | 2,8 и более | 2,65 и более |

* Студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы и нарушение опорно-двигательного аппарата не тестируются.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ

Тест 9. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

Таблица 12. Оценочные нормативы пробы Серкина

| Группа тестируемых | Фазы пробы Серкина | | |
|---|--------------------|------------|------------|
| | I | II | III |
| Здоровые, тренированные – «5» | 60 и более | 30 и более | 60 и более |
| Здоровые, нетренированные – «4» | 40 – 55 | 15 – 25 | 35 – 55 |
| Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3» | 20 – 35 | 12 и менее | 24 и менее |

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ СИСТЕМЫ

Тест 10. Проба Озерецкого

И.п. – стойка на левой ноге, правая согнута в колене, стопа на колене левой ноги, глаза закрыты.

Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

Таблица 13. Оценка пробы Озерецкого

| Результат | Оценка |
|----------------|-------------------------|
| 20 сек и более | Отлично – «5» |
| 15 – 20 сек | Хорошо – «4» |
| 12 – 15 сек | Удовлетворительно – «3» |