

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

---

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании кафедры физической  
культуры  
Протокол № \_8 от 13.06.2023\_

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор  
Авдашкевич С.В.  
28.06.2023

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
Направление подготовки:	45.03.02 Лингвистика
Направленность (профиль):	«Перевод и переводоведение»
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Программа:	Прикладного бакалавриата
Форма обучения:	Очная, очно-заочная, заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Медведева С.А.

### 1. Цели и задачи дисциплины:

*Цели дисциплины:* формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

*Образовательные задачи* – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, формирование компетенций будущих специалистов.

*Воспитательные задачи* – формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу и стилю жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

*Оздоровительные задачи* – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

Планируемые результаты обучения:

Код компетенции	Основные признаки освоения		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств	Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать интенсивность нагрузки, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» входит в Блок 1 «Дисциплины (модуля)» (Вариативная часть) образовательной программы высшего образования

*При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, которые формируются в процессе изучения следующих дисциплин (практик):*

Физическая культура и спорт

*Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе изучения данной дисциплины, будут использованы обучающимся при:*

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

формировании физической культуры личности и способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. Объем дисциплины

*Очная форма обучения:*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (АЗ):</b>	328	54	54	54	54	54	58
В том числе:							
Лекционные занятия (Лек)	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия (Пр)	328	54	54	54	54	54	58
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часы</b>	328	54	54	54	54	54	58

\* - подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)..

*Очно-заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр
		1	2
<b>Аудиторные занятия (АЗ):</b>	34	14	20
В том числе:			
Лекционные занятия (Лек)	0	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0	0
Практические занятия (Пр)	34	14	20
<b>Самостоятельная работа студента (СР)</b>	294	130	164
<b>Контактная работа (КоР)</b>	34	14	20
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		Зачет	Зачет
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ</b>	328	144	184

\* - подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)..

*Заочная форма обучения:*

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
<b>Аудиторные занятия (АЗ):</b>	4	4
В том числе:		
Лекционные занятия (Лек)	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	4	4
<b>Самостоятельная работа студента (СР)</b>	320	320
<b>Контактная работа (КоР)</b>	4	4
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		Зачет
<b>Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)</b>	4	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ</b>	328	328

\* - подготовка к аудиторным занятиям.

#### 5. Содержание дисциплины

*Очная форма обучения:*

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Оздоровительная гимнастика	1	0	30	0	0	0
2	Общая физическая подготовка	1	0	24	0	0	0
3	Входной контроль	2	0	4	0	0	0
4	Развитие силы и выносливости	2	0	25	0	0	0
5	Комплекс общеразвивающих упражнений	2	0	25	0	0	0
6	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Развитие силы и гибкости	3	0	54	0	0	0
7	Оценка функционального состояния организма	4	0	14	0	0	0
8	Обучение технике бега на короткие дистанции	4	0	14	0	0	0
9	Оценка скоростно-силовых качеств	4	0	14	0	0	0
10	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	4	0	12	0	0	0
11	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника бега на средние и длинные дистанции	5	0	30	0	0	0
12	Упражнения на растяжку	5	0	24	0	0	0
13	Тест Руфье	6	0	18	0	0	0
14	Оценка физических качеств	6	0	20	0	0	0
15	Закаливание организма	6	0	20	0	0	0
Итого:			0	328	0	0	0

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа	Компетенции	Оценочное средство текущего контроля
1	2	3	4
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Оздоровительная гимнастика	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия. Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности <b>Лабораторная работа:</b> -	ОК-7	Тестирование №1 Задание творческого уровня №1 Задание творческого уровня

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

			№2
Тема 2. Общая физическая подготовка	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №1 Контрольный тест №2
Тема 3. Входной контроль	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: модифицированная проба Ромберга <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №3
Тема 4. Развитие силы и выносливости.	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №4 Контрольный тест №5
Тема 5. Комплекс общеразвивающих упражнений	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения заключительной части учебного занятия <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Задание творческого уровня №3
Тема 6. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Развитие силы и гибкости	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <i>Развитие силы и гибкости.</i> Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Проведение оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №2 Контрольный тест №6 Контрольный тест №7 Задание творческого уровня №4 Задание творческого уровня №5
Тема 7. Оценка функционального состояния организма	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №8
Тема 8. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Средства: комплексы специальных упражнений, бег по прямой и по повороту, старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, прыжковые упражнения. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №9
Тема 9. Оценка скоростно-силовых качеств	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <i>Развитие скоростно-силовых качеств.</i> Выполнение движений с оптимальной амплитудой. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №10 Деловая и/или ролевая игра №1

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

Тема 10. Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для укрепления организма. Проведение общеразвивающих упражнений в движении (беге) <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Задание творческого уровня №6
Тема 11. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: комплексы специальных упражнений. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №3 Контрольный тест №11 Контрольный тест №12 Задание творческого уровня №7
Тема 12. Упражнения на растяжку	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Освоение комплекса общеразвивающих упражнений на растяжку. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Задание творческого уровня №8
Тема 13. Тест Руфье	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: тест Руфье. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №13
Тема 14. Оценка физических качеств.	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №14
Тема 15. Закаливание организма	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Задание творческого уровня №9
<b>Курсовая работа:</b> Не предусмотрено учебным планом			

*Очно-заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Оздоровительная гимнастика	1	0	2	0	18	0
2	Общая физическая подготовка	1	0	2	0	18	0
3	Входной контроль	1	0	2	0	18	0
4	Развитие силы и выносливости	1	0	2	0	18	0

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

5	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	0	2	0	18	0
6	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Развитие силы и гибкости	1	0	4	0	18	0
7	Оценка функционального состояния организма	1	0	2	0	22	0
8	Обучение технике бега на короткие дистанции	2	0	2	0	20	0
9	Оценка скоростно-силовых качеств	2	0	2	0	20	0
10	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	2	0	2	0	20	0
11	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	0	4	0	20	0
12	Упражнения на растяжку	2	0	2	0	20	0
13	Тест Руфье	2	0	2	0	20	0
14	Оценка физических качеств	2	0	4	0	20	0
15	Закаливание организма	2	0	2	0	24	0
Итого:		0	0	34	0	294	0

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа	Компетенции	Оценочное средство текущего контроля
1	2	3	4
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Оздоровительная гимнастика	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия. Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №1
Тема 2. Общая физическая подготовка	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №1
Тема 3. Входной контроль	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: модифицированная проба Ромберга	ОК-7	Контрольный тест №3

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	<b>Лабораторная работа: -</b>		
Тема 4. Развитие силы и выносливости.	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №1
Тема 5. Комплекс общеразвивающих упражнений	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения заключительной части учебного занятия <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №1
Тема 6. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Развитие силы и гибкости	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <i>Развитие силы и гибкости.</i> Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Проведение оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №1 Контрольный тест №1
Тема 7. Оценка функционального состояния организма	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №1 Контрольный тест №8
Тема 8. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Средства: комплексы специальных упражнений, бег по прямой и по повороту, старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, прыжковые упражнения. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Задание творческого уровня №6
Тема 9. Оценка скоростно-силовых качеств	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа: 2.</b> <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №10
Тема 10. Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для укрепления организма. Проведение общеразвивающих упражнений в движении (беге) <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Задание творческого уровня №6 Контрольный тест №10
Тема 11. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: комплексы специальных упражнений. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №2 Задание творческого уровня №6 Контрольный тест №10
Тема 12. Упражнения на растяжку	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Совершенствование двигательных действий; развитие фи-	ОК-7	Тестирование №2



45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	зических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Освоение комплекса общеразвивающих упражнений на растяжку. <b>Лабораторная работа: -</b>		Задание творческого уровня №6
Тема 13. Тест Руфье	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: тест Руфье. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №8
Тема 14. Оценка физических качеств.	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тестирование №2 Задание творческого уровня №6 Контрольный тест №15
Тема 15. Закаливание организма	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Задание творческого уровня №7
<b>Курсовая работа:</b> Не предусмотрено учебным планом			

*Заочная форма обучения:*

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Оздоровительная гимнастика	1	0	0	0	20	0
2	Общая физическая подготовка	1	0	0	0	20	0
3	Входной контроль	1	0	0	0	20	0
4	Развитие силы и выносливости	1	0	1	0	20	0
5	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	0	0	0	20	0
6	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Развитие силы и гибкости	1	0	0	0	20	0
7	Оценка функционального состояния организма	1	0	1	0	20	0
8	Обучение технике бега на короткие дистанции	1	0	0	0	20	0
9	Оценка скоростно-силовых качеств	1	0	1	0	20	0
10	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	1	0	1	0	20	0
11	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника бега на средние и длинные ди-	1	0	0	0	20	0

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	станции						
12	Упражнения на растяжку	1	0	0	0	30	0
13	Тест Руфье	1	0	0	0	20	0
14	Оценка физических качеств	1	0	0	0	30	0
15	Закаливание организма	1	0	0	0	20	0
Итого:		0	4	0	320	0	

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа	Компетенции	Оценочное средство текущего контроля
1	2	3	5
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Оздоровительная гимнастика	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия. Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №1 Задания творческого уровня № 2
Тема 2. Общая физическая подготовка	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №1 Задания творческого уровня № 2
Тема 3. Входной контроль	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: модифицированная проба Ромберга <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №1
Тема 4. Развитие силы и выносливости.	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №2 Тест №1
Тема 5. Комплекс общеразвивающих упражнений	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения заключительной части учебного занятия <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №1 Задания творческого уровня № 2
Тема 6. Техника безопасности на занятиях по общей физической подго-	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизи-	ОК-7	Тест №1 Задания творческого уровня № 2

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

товке. Развитие силы и гибкости	ческих качеств. Средства: общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <i>Развитие силы и гибкости.</i> Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Проведение оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях. <b>Лабораторная работа: -</b>		
Тема 7. Оценка функционального состояния организма	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Контрольный тест №3 Тест №1
Тема 8. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Средства: комплексы специальных упражнений, бег по прямой и по повороту, старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, прыжковые упражнения. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №2 Задания творческого уровня № 2
Тема 9. Оценка скоростно-силовых качеств	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:2.</b> <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №2
Тема 10. Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для укрепления организма. Проведение общеразвивающих упражнений в движении (беге) <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №2 Задания творческого уровня № 2
Тема 11. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: комплексы специальных упражнений. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №2 Задания творческого уровня № 2
Тема 12. Упражнения на растяжку	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Освоение комплекса общеразвивающих упражнений на растяжку. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №2 Задания творческого уровня № 2
Тема 13. Тест Руфье	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: тест Руфье. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №2 Задания творческого уровня № 2
Тема 14. Оценка физических качеств.	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и	ОК-7	Тест №2 Задания творческого уровня № 2

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	без предметов. <b>Лабораторная работа: -</b>		
Тема 15. Закаливание организма	<b>Практические занятия/ Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма. <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7	Тест №2 Задания творческого уровня № 2
<b>Курсовая работа:</b> Не предусмотрено учебным планом			

## 6. Формы проведения занятий

При реализации дисциплины применяются инновационные формы учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

*Очная форма обучения:*

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Оздоровительная гимнастика Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия. Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Пр	30	Конференция
2	Общая физическая подготовка Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости.	Пр	24	Деловая / ролевая игра
3	Развитие силы и выносливости. Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: модифицированная проба Ромберга	Пр	24	Деловая / ролевая игра
4	Комплекс общеразвивающих упражнений Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.	Пр	24	Деловая / ролевая игра
5	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Развитие силы и гибкости Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <i>Развитие силы и гибкости.</i> Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Проведение оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях.	Пр	54	Дискуссия, Конференция

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

6	Оценка скоростно-силовых качеств Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение движений с оптимальной амплитудой.</i>	Пр	14	Деловая / ролевая игра
7	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге) Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для укрепления организма. Проведение общеразвивающих упражнений в движении (беге)	Пр	12	Деловая / ролевая игра
8	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника бега на средние и длинные дистанции Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: комплексы специальных упражнений.	Пр	30	Дискуссия
9	Упражнения на растяжку Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Освоение комплекса общеразвивающих упражнений на растяжку.	Пр	24	Деловая / ролевая игра
10	Оценка физических качеств. Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.	Пр	20	Деловая / ролевая игра
11	Закаливание организма Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма.	Пр	20	Дискуссия

*Очно-заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Развитие силы и выносливости. Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.	Пр	2	Деловая / ролевая игра

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

2	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Развитие силы и гибкости Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <i>Развитие силы и гибкости</i> . Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Проведение оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях.	Пр	4	Дискуссия, Конференция
3	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге) Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для укрепления организма. Проведение общеразвивающих упражнений в движении (беге)	Пр	2	Дискуссия
4	Закаливание организма Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма.	Пр	2	Дискуссия

*Заочная форма обучения:*

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Развитие силы и выносливости. Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.	Пр	2	Деловая / ролевая игра
2	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге) Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для укрепления организма. Проведение общеразвивающих упражнений в движении (беге)	Пр	2	Дискуссия

### 7. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

### 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517922>

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
Программа прикладного бакалавриата  
Рабочая программа дисциплины  
Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
Обновлена на 2023/2024 учебный год

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496125>

*Дополнительная литература:*

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение

Дополнительно при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются:

1. LMS Moodle
2. Вебинарная платформа

**10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. [ibooks.ru](http://ibooks.ru) : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный

2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный

3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru/>. - Текст: электронный

4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный

5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: [agch.neicon.ru](http://agch.neicon.ru). - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информаци-

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
Программа прикладного бакалавриата  
Рабочая программа дисциплины  
Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
Обновлена на 2023/2024 учебный год

---

онная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный

7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>. - Текст: электронный

9. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://www.fizkulturaimport.ru/>. - Текст: электронный

10. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>. - Текст: электронный

11. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://infosport.ru/> - Текст: электронный

12. Российский спортивный союз молодежи [Электронный ресурс] : информационная справочная система. – Режим доступа: <http://rosmolsport.ru>. – Текст: электронный

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

Зал силовой подготовки, оснащенный беговыми дорожками, эллиптическими тренажерами, велотренажерами, министепперами, скамьями для жима, тренажером для верхнего плечевого пояса и мышц пресса, тренажером для тяги и жима, грифом, гантелями, утяжелителями, эспандерами.

Зал ЛФК, оснащенный гимнастическими скамейками, гимнастическими ковриками, гимнастическими палками, фитболами, скакалками, мячами для пилатеса.

Зал ОФП, оснащенный гимнастическими скамьями, гимнастической стенкой, навесными перекладинами, гимнастическими матами, гимнастическими ковриками, скакалками.

Зал гимнастики, оснащенный гимнастическими матами, степ-платформами, гимнастическими ковриками, гимнастическими палками, гимнастической стенкой, навесной перекладиной.

Спортивный зал, оснащенный стенкой гимнастической, перекладиной навесной универсальной, гимнастическими скамейками, матами гимнастическими, ковриками гимнастическими, фитболами, гириями, скакалками, секундомерами.

Открытый стадион, оснащенный уличным турником, уличными брусками, элементами полосы препятствий, беговой дорожкой, секундомерами.

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением.

При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства),



45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

программным обеспечением. Авторизация на информационно-образовательном портале Университета [umeos.ru](http://umeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля).

## 12. Оценочные материалы по дисциплине

### 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

*Очная форма обучения:*

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ОК-8	Физическая культура и спорт	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	1	1
ОК-8	Спортивные игры	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	2	2
ОК-8	Спортивные игры	зачет	2	2
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	3	3
ОК-8	Спортивные игры	зачет	3	3
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	4	4
ОК-8	Спортивные игры	зачет	4	4
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	5	5
ОК-8	Спортивные игры	зачет	5	5
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	6	6
ОК-8	Спортивные игры	зачет	6	6

*Очно-заочная форма обучения*

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ОК-8	Физическая культура и спорт	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	1	1
ОК-8	Спортивные игры	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	2	2
ОК-8	Спортивные игры	зачет	2	2

*Заочная форма обучения:*

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ОК-8	Физическая культура и спорт	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	1	1
ОК-8	Спортивные игры	зачет	1	1

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения дисциплины, описание шкал оценивания

### 2.1 Текущий контроль

#### ТЕСТИРОВАНИЕ

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Выполнение теста оценивается по следующим показателям:

- Правильность выполнения заданий теста за отведенный промежуток времени.

#### Критерии и шкала оценивания теста

Выполнение заданий теста оценивается по единой схеме, основанной на вычислении коэффициента результативности (КР) учебных достижений. Для этого подсчитывается количество правильных ответов к заданиям теста (А), при этом каждое тестовое задание оценивается в бинарной шкале «правильно – не правильно». Далее фиксируется максимальное количество заданий данного теста (А<sub>max</sub>).

Величина коэффициента результативности учебных достижений студентов в рамках тестирования вычисляется по следующей формуле:  $KP = A / A_{max}$  (значения КР изменяются в пределах от 0 до 1).

Коэффициент результативности (КР)	$KP < 0,4$	$0,4 \leq KP < 0,6$	$0,6 \leq KP \leq 0,8$	$0,8 < KP \leq 1$
Баллы в БРС университета	0	6	8	10
Уровень сформированности компетенций	Не сформирована	Пороговый	Высокий	Повышенный

#### КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ

Текущий контроль по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» осуществляется посредством наблюдения преподавателя, ведущего занятия, за студентом. Оценивается его личная заинтересованность в выполнении заданий, качество выполнения заданий, активность, умение работать в команде, посещение занятий и др.

Также проводится контроль (оценивание) его физической подготовленности в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях.

#### Шкала оценивания контрольного теста

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенций на данном этапе изучения дисциплины представлены в следующей таблице:

Баллы в БРС Университета	20	15	10	0
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

### ДЕЛОВАЯ И/ИЛИ РОЛЕВАЯ ИГРА

Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

#### Показатели и критерии оценивания участия в деловой/ролевой игре

1	Активное участие в работе группы	Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию « <b>выполнен - не выполнен</b> », что соответствует следующему распределению баллов « <b>1 балла - 0 баллов</b> »
2	Умение использовать при выработке решений рекомендуемых (обязательных, если игра на освоение определенного учебного материал) приемов, методов	
3	Предложение собственных вариантов решения проблемы	
4	Наличие в решении новизны, оригинальности, нестандартности с учетом ограничений и рациональности принятого решения	
5	Самостоятельный анализ фактов, событий и явлений в их взаимосвязи и диалектическом развитии	
6	Умение быстро принимать решения с учетом экспертизы решений других групп	
7	Умение аргументировать и отстаивать свое мнение при защите решений и согласованность решения внутри группы	
8	Соблюдение правил делового этикета	
9	Умение использовать различные информационные источники (научную литературу, справочные материал, нормативные документы)	
10	Характер представления результатов (наглядность, оформление, донесение до слушателей и др.)	

#### Шкала оценивания участия в деловой/ролевой игре

<b>Баллы в БРС Университета</b>	10-9	8-7	6-5	Менее 5
<b>Уровень сформированности компетенции</b>	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

### ЗАДАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО УРОВНЯ

Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

#### Показатели и критерии оценивания заданий творческого уровня

№ п/п	Показатели оценки	Критерии оценки
<b>Базовая система знаний</b>		
1	степень понимания студентом учебного материала	Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию « <b>выполнен - не выполнен</b> », что соответствует следующему распределению баллов « <b>1 балл - 0 баллов</b> »
2	теоретическая обоснованность решений, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате	
3	научность подхода к решению задания	
4	владение терминологией	
<b>Творческая часть</b>		
1	оригинальность замысла	Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию « <b>выполнен - выполнен частично - не выполнен</b> », что соответствует
2	уровень новизны: комбинация ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы /преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея	

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

3	характер представления результатов (наглядность, оформление и др.).	следующему распределению баллов «2 балла - 1 балл - 0 баллов»
---	---	---

### Шкала оценивания творческого задания

Баллы в БРС Университета	10-9	8-7	6-5	Менее 5
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

#### 2.2 Промежуточная аттестация в форме зачета

Зачёт – форма проверки знаний обучающихся. При успешном прохождении зачёта в ведомость и зачётную книжку ставится отметка об успешном прохождении испытания по дисциплине или её разделу. В ходе зачёта учитывается уровень знаний, умений и владений обучающегося программным материалом изучаемой дисциплины.

Показателями и критериями оценивания учебных достижений по дисциплине (выставлении отметки о зачете) являются результаты текущего контроля.

Условием сдачи зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача зачета в традиционной форме, за который он получает баллы (которые суммируются с баллами, полученными за текущий контроль):

#### Шкала оценивания сдачи зачета без оценки

Баллы в БРС Университета	30	24	18	0
Уровень сформированности компетенций	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

#### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачётом без оценки

Баллы по дисциплине*	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине*	Незачет			Зачет			
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

\*Оценка, полученная студентом за промежуточную аттестацию, выставляется с учетом баллов, полученных за текущий контроль (сумма баллов за зачет и текущий контроль).

#### 2.3 Промежуточная аттестация в форме экзамена

Не предусмотрено учебным планом

#### 2.4 Курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

#### 2.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, сформированных дисциплиной

После выполнения студентом всех видов оценочных средств, указанных в рабочей программе дисциплины, производится оценка уровня сформированности компетенций по дисциплине.

Σ	И	С	О	В	А	Н	Основные признаки освоения компетенций
---	---	---	---	---	---	---	--

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

		<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть</b>
ОК-7	Пороговый	Знать: основные правила самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма.	Уметь: правильно выполнять физические упражнения.	Владеть: основами техники выполнения упражнений.
	Высокий	Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, основные средства и методы развития основных физических качеств	Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать интенсивность нагрузки.	Владеть: основной техникой выполнения упражнений на главные группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
	Повышенный	Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств	Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать интенсивность нагрузки, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

*Методика формирования оценки по дисциплине.* Успеваемость студента оценивается в баллах и состоит из:

- суммы баллов за выполнение заданий текущего контроля (обучающийся может получить в сумме не более 70 баллов);
- баллов за посещаемость (не более 10 баллов);
- баллов за активность на занятиях (занятия в интерактивной форме – п. 6. Формы проведения занятий), выполнение дополнительных заданий и пр. по усмотрению преподавателя, ведущего дисциплину – премиальные баллы (не более 20 баллов).

Полученные итоговые баллы по дисциплине переводятся в оценку по традиционной пятибалльной шкале оценивания и по 100-балльной шкале оценок Европейской системы перевода и накопления баллов (ECTS) в соответствии с таблицами, представленными в п. Таблицами. 1, 2. Оценки в пятибалльной шкале выставляются в ведомости и зачетные книжки, в 100-балльной – в ведомости.

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета (Положение «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации и балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений студентов», Положение «Об оценочных средствах», Положение «О контроле самостоятельности выполнения письменных работ обуча-

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

ющимися университета с использованием системы «Антиплагиат ВУЗ» и др.).

Уровень сформированности компетенции №1 (№N) дисциплиной обучающегося определяется уровнем сформированности индикаторов достижения компетенции №1 (№N):

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности индикатора достижения компетенции	Уровень сформированности компетенции*

\*Уровень сформированности компетенции дисциплиной рассчитывается как среднее арифметическое с округлением в сторону более высокого уровня.

Средний уровень сформированности компетенций дисциплиной группы студентов определяется следующим образом:

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции*			Средний уровень сформированности компетенций
	Студент №1	...	Студент № N	
.....	.....			

\* пороговый, высокий или повышенный.

Средний уровень рассчитывается как среднее арифметическое с округлением в сторону более высокого уровня.

Далее делается вывод об общем уровне освоения компетенций студентами в ходе изучения дисциплины:

#### Оценочный лист по дисциплине

ФИО студента	Уровень сформированности компетенций								
	Универсальные компетенции			Общепрофессиональные компетенции			Профессиональные компетенции		
	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций
Студент № 1									
Студент № 2									
.....									

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

### Тестирование №1

1. Выберите номер правильного варианта ответа  
С ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?  
1) **с разминки;**  
2) со сложно координационных упражнений;  
3) с растяжки.
  
2. Выберите номер правильного варианта ответа  
В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ?  
1) невнимательность;  
2) **нарушение дисциплины;**  
3) нарушение формы одежды.
3. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАКОЕ ПРАВИЛО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ ПОТОКОМ (ДРУГ ЗА ДРУГОМ)?  
1) выполнять упражнение произвольно;  
2) выполнять упражнение быстро;  
3) **соблюдать интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений.**
  
4. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАК НЕОБХОДИМО СЕБЯ ВЕСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДРУГИМИ УЧАЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СО СПОРТИВНЫМИ СНАРЯДАМИ?  
1) **стоять на достаточном расстоянии от снаряда, не создавая помехи;**  
2) стоять рядом со снарядом;  
3) ходить вокруг снаряда.
  
5. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАКАЯ МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) ДОПУСТИМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?  
1) 120-150 уд/мин;  
2) **160-200 уд/мин;**  
3) 210-240 уд/мин.
6. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАКАЯ ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ У УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ?  
1) обувь на кожаной подошве;  
2) удобные тапочки;  
3) **кроссовки на нескользкой подошве.**
  
7. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА НЕИСПРАВНОМ СПОРТИВНОМ СНАРЯДЕ (ТРЕНАЖЕРЕ)?  
1) **не заниматься;**  
2) выполнять упражнение, соблюдая осторожность;  
3) выполнять упражнение со страховкой.
  
8. Выберите номер правильного варианта ответа

**СЛЕДУЕТ ЛИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ СРАЗУ ПРИСТУПАТЬ К БОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ?**

- 1) **нельзя;**
- 2) можно, но соблюдая отдых;
- 3) можно, учитывая раннюю подготовку.

9. Выберите номер правильного варианта ответа  
**МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НАТОЩАК?**

- 1) можно;
- 2) **ни в коем случае, так как это вредит здоровью;**
- 3) только так и следует заниматься.

10. Выберите номер правильного варианта ответа  
**ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ, БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?**

- 1) продолжить занятие;
- 2) **прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю;**
- 3) самостоятельно уйти с занятия к врачу.

### Контрольный тест №1

Оценка физического качества - сила

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	10	15	20	10	15	20
	35	40	45	35	40	45

**Текст задания:** Поднимание туловища выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### Контрольный тест №2

Оценка физического качества – выносливость

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	10	15	20	10	15	20
	115	125	135	110	120	130

**Текст задания:** И.П.: ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), локти находятся около туловища или касаются его. Вращение скакалки осуществляется кистями. При выполнении прыжков туловище остается прямым. Это позволит свободно и ровно дышать. Смотреть перед собой. В упражнении засчитывается количество прыжков, выполненных в течение 1 минуты.

### Задания творческого уровня № 1

**Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготови-**



### тельной части учебного занятия

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений для разминки, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

### Задания творческого уровня № 2

#### Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### Контрольный тест №3 Функциональные пробы

#### Модифицированная проба Ромберга

Предмет(ы) оценивания	Критерии и показатели оценки	
	Функциональное состояние ЦНС	Баллы
Время удержания равновесия (сек.)		
Больше 16	Отличное	20
11 – 15	Хорошее	15
6 – 10	Удовлетворительное	10
3 – 5	Неудовлетворительное	5
2	Слабое	0

**Текст задания:** Исследование функционального состояния ЦНС (центральной нервной системы). Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния ЦНС.

Исходное положение (ИП): стойка на одной ноге, вторая нога подошвенной поверхностью касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты, глаза закрыты. Засекается время, в течение которого испытуемый сохраняет равновесие, при отсутствии пошатывания тела, тремора рук или век.

### Контрольный тест № 4 Оценка физического качества – сила

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	12	15	18	30	35	40

**Текст задания:** Участник выполняет сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Упражнение выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### Контрольный тест № 5

Оценка физического качества – выносливость

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
Бег, (мин) 2000 м - девушки; 3000 м - юноши	<i>Баллы</i>					
	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
	12:00	11:20	10:30	14:30	13:30	12:30

**Текст задания:** Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) выполняется с высокого старта. Бег проводится по любой ровной местности (спортивный зал). Максимальное количество участников забега 10 человек.

### Задания творческого уровня №3

**Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения заключительной части учебного занятия**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений на растяжку и восстановление после физической нагрузки, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

### Тестирование № 2

1. Выберите номер правильного варианта ответа  
**ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ УЧАЩИЙСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ГРУППОВОГО СТАРТА НА КОРОТКУЮ ДИСТАНЦИЮ?**

- 1) бежать кратчайшим путём;
- 2) **бежать только по своей дорожке;**
- 3) бежать до ориентира.

2. Выберите номер правильного варианта ответа  
**МОЖНО ЛИ ВЫПОЛНЯТЬ ПРЫЖКИ НА НЕРОВНОМ ИЛИ СКОЛЬЗКОМ ГРУНТЕ?**

- 1) **нет;**
- 2) можно;
- 3) можно, со страховкой.

3. Выберите номер правильного варианта ответа  
**КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНОГО БЕГА?**

- 1) резко остановиться и присесть;
- 2) **перейти на шаг и успокоиться;**
- 3) остановиться и наклониться вниз.

4. Выберите номер правильного варианта ответа  
**НАЧИНАТЬ ИГРУ, ДЕЛАТЬ ОСТАНОВКИ В ИГРЕ И ЗАКАНЧИВАТЬ ИГРУ НУЖНО**

- 1) **с разрешения преподавателя;**
- 2) самостоятельно;

3) с окончанием интереса.

5. Выберите номер правильного варианта ответа

**КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ?**

1) специальные беговые упражнения;

2) **упражнения на растяжку;**

3) силовые упражнения.

6. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЧТО НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ?**

1) **ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения сняты, очки закреплены резинкой;**

2) разрешается ношение украшений только девушкам;

3) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления).

7. Выберите номер правильного варианта ответа

**УЧИТЫВАЯ ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА УЛИЦЕ (СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР, НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА) РАЗМИНКА ДОЛЖНА БЫТЬ**

1) **более интенсивной;**

2) более лёгкой;

3) обычной.

8. Выберите номер правильного варианта ответа

**УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ ВЫШЕ**

1) чем чаще пульс и выше артериальное давление;

2) чем чаще пульс и ниже артериальное давление;

3) **чем реже пульс и ниже артериальное давление.**

9. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЗАНИМАЯСЬ НА СТАДИОНЕ, ДВИЖЕНИЕ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ**

1) по часовой стрелке;

2) **против часовой стрелки;**

3) хаотично.

10. Выберите номер правильного варианта ответа

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА СТУДЕНТ ДОЛЖЕН**

1) **немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия;**

2) наблюдать за происходящим, шуметь, создавать панику;

3) самостоятельно, как можно быстрее покинуть место поведения занятия.

### Контрольный тест № 6

Оценка физического качества - сила

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	10	12	14	7	10	13

**Текст задания:** Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине. Упражнение выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище

и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. При подтягивании, подбородок участника поднимается выше грифа перекладины. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Девушки выполняют подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. И.П.: вис лежа лицом вверх, хват сверху, кисти рук расположены на ширине плеч. Голова, тело и нижние конечности на одной линии, стопы вместе, пятки могут упираться в опору. Высота грифа -90 см по верхнему краю. Из И.П. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в И.П., зафиксировав его на 1 сек. и продолжает выполнять испытание. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### Контрольный тест № 7

Оценка физического качества - гибкость

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	10	15	20	10	15	20
	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Текст задания:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «->», ниже - знаком «+».

### Задания творческого уровня № 4

**Разработка методики проведения комплекса упражнений для развития гибкости и силы**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### Задания творческого уровня № 5

**Разработка методики проведения оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивиду-

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»  
 Программа прикладного бакалавриата  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная  
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

альные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### Контрольный тест № 8

#### Проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге)

Предмет(ы) оценивания	Критерии и показатели оценки	
	Функциональное состояние дыхательной системы	Баллы
Время задержки дыхания (сек.)		
60	Отличное	20
50	Хорошее	15
45	Удовлетворительное	10
40	Неудовлетворительное	5
35	Слабое	0

**Текст задания:** Исследование функционального состояния дыхательной системы. Определяется время задержки дыхания на вдохе. ИП: сидя на стуле, туловище вертикально, руки лежат на коленях, ноги, подошвенной частью стопы, касаются пола. Испытуемый делает глубокий вдох (не максимальный) и задерживает дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания у каждого участника.

### Контрольный тест № 9

#### Оценка физического качества – быстрота

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Бег 60 м (сек)	13,0	12,5	12,0	10,0	9,5	9,0

**Текст задания:** Бег на дистанцию 60 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием (спортивный зал).

### Контрольный тест № 10

#### Оценка скоростно-силовых качеств

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220

**Текст задания:** Выполнение прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляют три попытки, в зачет идет лучший результат.

### Задания творческого уровня № 6

#### Разработка методики проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой.

Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### Тестирование № 3

1. Выберите номер правильного варианта ответа  
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ДВИЖЕНИИ «СПИНОЙ ВПЕРЕД», КУДА ДОЛЖЕН СМОТРЕТЬ СТУДЕНТ?

- 1) **через плечо;**
- 2) вперед;
- 3) в сторону.

2. Выберите номер правильного варианта ответа  
ПО ОКОНЧАНИИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПОТОКОМ, КАК СТУДЕНТ ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬСЯ НА СВОЕ МЕСТО ДЛЯ ПОВТОРНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ?

- 1) **с правой или левой стороны зала;**
- 2) через центр зала;
- 3) по диагонали.

3. Выберите номер правильного варианта ответа  
ПРИ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ МОЖНО ЛИ БИТЬ МЯЧ НОГОЙ ИЛИ БРОСАТЬ ДРУГ В ДРУГА?

- 1) можно, правила эти действия не запрещают;
- 2) **нельзя;**
- 3) можно всегда.

4. Выберите номер правильного варианта ответа  
ПРИ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ РАЗРЕШАЕТСЯ ЛИ ТОЛКАТЬ ДРУГ ДРУГА, СТАВИТЬ ПОДНОЖКИ, БИТЬ ПО РУКАМ?

- 1) разрешается всегда;
- 2) **не разрешается;**
- 3) разрешается в исключительных случаях.

5. Выберите номер правильного варианта ответа  
МОЖЕТ ЛИ СТУДЕНТ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЮ, НЕ СНЯВ С СЕБЯ ПРЕДМЕТЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ДРУГИХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (ЧАСЫ, ВИСЯЧИЕ СЕРЕЖКИ И Т.Д.)?

- 1) может;
- 2) **не может;**
- 3) может, если это не мешает остальным.

6. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА?

- 1) утренняя зарядка;
- 2) **регулярные занятия физическими упражнениями;**
- 3) туристические прогулки.

7. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЗАХОДИТЬ В СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ, БРАТЬ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ РАЗРЕШАЕТСЯ**

- 1) **только в присутствии преподавателя;**
- 2) только в присутствии других студентов;
- 3) по желанию.

8. Выберите номер правильного варианта ответа

**ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ, ПЕСОК В ПЫЖКОВОЙ ЯМЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ** 1) «слежалым», содержать камни, битое стекло;

- 2) **перекопан, без посторонних предметов;**
- 3) сухой.

9. Выберите номер правильного варианта ответа

**ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ВСЕ ОСТРЫЕ, ВЫСТУПАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ**

- 1) открытыми;
- 2) **заставлены матами или огорожены;**
- 3) обозначены яркими знаками (лентами, флажками).

10. Выберите номер правильного варианта ответа

**РАЗРЕШАЕТСЯ ЛИ УСТАНОВКА ИЛИ ПЕРЕНОСКА СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ЗАЛЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ?**

- 1) запрещается;
- 2) разрешается по необходимости;
- 3) **разрешается только по указанию преподавателя.**

### Контрольный тест № 11

Оценка физического качества – быстрота

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
Бег 100 м (сек)	<i>Баллы</i>					
	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
	17,5	17,0	16,5	14,5	14,0	13,5

**Текст задания:** Бег на дистанцию 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием (спортивный зал).

### Контрольный тест № 12

Оценка физического качества – выносливость

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
Бег 1000 м (мин)	<i>Баллы</i>					
	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
	5:20	5:10	5:00	4:00	3:50	3:40

**Текст задания:** Бег на дистанцию 1000 м. выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 4 человека. Бег проводится на любой ровной поверхности (спортивный зал).

### Задания творческого уровня №7

**Составление комплекса физических упражнений для развития ловкости и координа-**

**ции**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс физических упражнений для развития ловкости и координации, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

**Задания творческого уровня № 8**

**Составление комплекса общеразвивающих упражнений на растяжку**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений на растяжку, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

**Контрольный тест № 13**

**Тест Руфье**

Предмет(ы) оценивания	Критерии и показатели оценки	
<i>Индекс Руфье</i>	<i>Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы</i>	<i>Баллы</i>
меньше 4	отличное	20
4 – 6,9	хорошее	15
7 – 10,9	удовлетворительное	10
11 – 15	неудовлетворительное	5
больше 15	слабое	0

**Текст задания:** Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. После 5-ти минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитывается пульс испытуемого за 15 секунд (P1), затем в течение 45 секунд им выполняются 30 приседаний: присед на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально, руки вперед. Сразу после приседаний в положении сидя у испытуемого подсчитывается пульс за первые 15 секунд (P2) и последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

**Контрольный тест № 14**

**Оценка физического качества – ловкость**

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	<i>Баллы</i>					
Челночный бег 10*10 м (сек)	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
	31	30	29	29	28	27

**Текст задания:** Бег на дистанцию 10\*10 м. выполняется с высокого старта с опорой на одну руку. После прохождения каждой промежуточной дистанции в обратном направлении на



старте используется техника торможения и последующего ускорения. Линии старта и поворота размечаются, ширина линий входит в длину промежуточной дистанции. В конце промежуточной дистанции нужно касаться пола рукой или любой частью тела и повернуться на 180°. Засчитывается время прохождения дистанции 10 отрезков по 10м.

### **Деловая / ролевая игра №1 (Эстафеты с волейбольным мячом)**

#### **Встречная волейбольная пасовка над сеткой**

Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, напротив друг друга, через волейбольную сетку. У впереди стоящих игроков на одной стороне площадки по волейбольному мячу. По сигналу, первый игрок с мячом пасует мяч через сетку на противоположную сторону площадки и уходит в конец своей колонны, игрок из противоположной команды отбивает мяч и уходит также в конец своей колонны. Выигрывает команда, которая быстрее и технически правильнее выполняет задание.

### **Задания творческого уровня №9**

#### **Составление комплекса физических упражнений для закаливания организма**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс физических упражнений для закаливания организма, включающий не менее 10 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

#### **Примерные вопросы для подготовки к зачету**

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
8. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
9. Особенности занятий избранным видом спорта.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений.

### **Практические задания для зачета**

№	Виды испытаний (тесты)	Баллы					
		Девушки			Юноши		
		18	24	30	18	24	30
Критерии оценки							
1	Челночный бег 10*10 м (сек)	31	30	29	29	28	27
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	125	135	110	120	130

45.03.02 Лингвистика, направленность «Перевод и переводоведение»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	35	40	45	35	40	45
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) *	12	15	18	30	35	40
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	10	13
6	Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Примечание:** \* у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине