

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Ребковец Ольга Александровна Должность: И.о. ректора Дата подписания: 03.11.2023 12:09:09 Уникальный программный ключ: e789ec8739010382afc5ebff702928adf1af5cfb	ОПОП	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»		СМК-РПД-В1.П2-2023
---	------	---	--	--------------------

Министерство науки высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
 на заседании кафедры физического воспитания

Зав. кафедрой физического воспитания  
 Л.А. Баранова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки: 44.03.05 «Лингвистика»**

**Профили подготовки: «Перевод и переводоведение»**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Формы обучения: очная**

**Курс 1**

**Семестр: 1**

**Зачет: 1 семестр**

Петропавловск-Камчатский 2023 г.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	5
5. Тематическое планирование	7
6. Самостоятельная работа	9
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)	
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет)	
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение	12
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	13
11. Материально-техническая база	15

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 969.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Е.Э.Кононова

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

*Цель освоения дисциплины* – формирование системы знаний о развитии физических качеств и способностей, совершенствовании функциональных возможностей организма, а также формирование способности направленного использования способов подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

*Задачи освоения дисциплины:*

- формирование теоретических знаний;
- формирование системы методико-практических знаний;
- формирование практических навыков.

**Программа курса построена по проблемно-модульному принципу.**

в курсе выделено 3 модуля:

<b>Теоретический курс</b>	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>
---------------------------	--------------------------------------	--------------------------------

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (базовая часть).

Для изучения и освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента учебная дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

Код компетенции	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p><b>УК-3.1.</b> Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде.</p> <p><b>УК-3.2.</b> Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.).</p> <p><b>УК-3.3.</b> Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения</p>

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

		заданного результата. <b>УК-3.4.</b> Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды.
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>УК-7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. <b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

**Тема 1 Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.** Физическая культура как составная часть культуры развития человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной активности; повышение уровня физической культуры населения, роль государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность физического воспитания населения и развития спорта; формы физического воспитания студентов; гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

**Тема 2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.** Понятие «здоровье», его содержание и критерии; образ жизни студента и его влияние на здоровье; влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Здоровье как высшая ценность человека; самооценка собственного здоровья и направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

**Тема 3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.** Гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре; основы организации физического воспитания в вузе;

**Тема 4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.** Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии; организация двигательной

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

активности; режим труда и отдыха; профилактика вредных привычек; критерии эффективности использования здорового образа жизни; физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

**Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** Средства и методы физического воспитания; основы обучения движениям. Этапы обучения движениям; воспитание физических качеств; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

## **МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия**

**Тема 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.**

*Цель:*

1. Познакомиться с понятием о клетке, тканях, органах и системах организма.
2. Иметь общее представление о строении тела человека.
3. Научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического развития организма.

*Задача:* практически изучить костную систему и ее функции, мышечную систему и ее функции применить простейшие методы исследования функций организма.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), спортивный инвентарь, карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

**Тема 2. Физиологические системы организма.**

*Цель:*

1. Познакомиться с физиологической системой организма: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной дыхательной пищеварительной, нервной, системой крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.
2. Научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического системы организма.

*Задача:* практически изучить физиологическую систему организма и ее функции.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, динамометр (прибор для измерения силы кисти), спирометр (прибор для измерения ЖЕЛ), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

**Тема 3. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности.**

*Цель:*

1. Познакомиться с методами определения уровня физических качеств (развитие гибкости),
2. Уметь давать оценку качеству индивидуального развития физического качества – гибкость.

*Задача:* практически провести ряд тестов, определяющих подвижность в различных суставах и определить индивидуальный уровень у каждого.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

*Приборы и материалы:* линейка или ленточный сантиметр, карточка с методикой проведения и оценок тестов, спортивный инвентарь (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки)

#### **Тема 4. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения.**

*Цель:*

1. Познакомиться с методами исследования осанки и телосложения.
2. Провести исследования индивидуального развития.
3. Научиться формировать выводы об индивидуальном качестве физического развития и знать простейшие способы его коррекции

*Задача:* практически изучить и применить простейшие методы исследования телосложения.

*Приборы и материалы:* лист белой бумаги формата А-3, маркеры или фломастеры разных цветов, линейка и треугольник длиной около 50 см., ленточный сантиметр, напольные весы (бытовые), ростомер, жирный крем, пергаментная бумага, карточки с описанием метода исследования и методикой их оценки, программа и протоколы исследований.

#### **Тема 5. Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы.**

*Цель:*

1. Познакомиться с методами функциональной диагностики.
2. Практически провести самодиагностику функциональной сердечно-сосудистой системы доступными методами.
3. Научиться определять по результатам тестов отклонения в реакции организма на нагрузку.

*Задача:* практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пеленка.

#### **Тема 6. Функциональная диагностика нервной системы.**

*Цель:*

- 1) Познакомиться с методами функциональной диагностики нервной системы.
- 2) Научиться проводить самодиагностику функционального состояния нервной системы и уметь давать характеристику получаемым результатам тестирования.

*Задача:* практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пеленка.

### **5. Тематическое планирование**

#### **1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.О.11, Физическая культура и спорт**

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

## 2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование **44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»**

## 3. Группа

Шифр группы, курс, семестр **ЛФб, ЛЯб, 1 курс, 1 семестр**

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура и спорт	10	0	0	0	10
2	Методико-практические занятия	0	10	0	0	10
3	Самостоятельная работа	0	0	0	52	50
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>72</b>

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательн о	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Лекции</b>					
1	Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания	Лек		2	1	УК-3, УК-7
2	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья	Лек		2	1	УК-3, УК-7



ОПОП			СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»		

3	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении	Лек		2	1	УК-3, УК-7
4	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	Лек		2	1	УК-3, УК-7
5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Лек		2	1	УК-3, УК-7

## Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
1	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма	Пр/сем		2	1	УК-3, УК-7
2	Физиологические системы организма	Пр/сем		2	1	УК-3, УК-7
3	Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности	Пр/сем		2	1	УК-3, УК-7
4	Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения	Пр/сем		2	1	УК-3, УК-7
5	Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы	Пр/сем		2	1	УК-3, УК-7

## Модуль 3

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательн о	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Самостоятельная работа</b>					
1	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий	Сам.р.		8	1	УК-3, УК-7
2	Возрастные особенности содержания занятий	Сам.р.		8	1	УК-3, УК-7
3	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	Сам.р.		8	1	УК-3, УК-7
4	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма	Сам.р.		8	1	УК-3, УК-7
5	Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов	Сам.р.		8	1	УК-3, УК-7
6	Проверк самостоятельной работы	Сам.р.		4	1	УК-3, УК-7
7	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	Сам.р.		8	1	УК-3, УК-7

## 6. Самостоятельная работа

### Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.

Задание: составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма

Форма отчетности: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

- 1) Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
- 2) Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
- 3) Комплекс упражнений с указанием их применения.
- 4) Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

## **Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.**

Задание: с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;
- упражнения на укрепления мышц;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц

Форма отчетности: Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

## **Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий.**

Задание:

- разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп;
- осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

## **Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.**

Задание:

- составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений.

Форма отчетности: конспект

## **Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.**

Задание:

- составить индивидуальный режим дня;
- отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

## **Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.**

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта.

Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои достижения в дневник:

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

через скакалку (за 1 мин.):

**Тема 7. Подготовка к семинару, опрос. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.**

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы.

Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы

## **7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено**

### **8. Перечень вопросов на зачет**

1. Что такое физическая культура? Почему она используется для укрепления здоровья человека.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
4. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
5. Понятие об органах и физиологических системах организма
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
14. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
15. Общие положения воспитания физических качеств.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
18. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
19. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом, водой), их влияние на здоровье человека.
20. Адаптивная физическая культура. Цели и задачи.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **9.1. Основная учебная литература**

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

- доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843](http://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843)
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716)
  3. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244)
  4. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427)
  5. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973)
  6. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955)

## 9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для использования в учебн. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2012. - 299 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2003. — 240 с.
3. Васильева О.С. Психология здоровья человека: этапы, представления, установки: учеб. пособие для вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — М.: Академия, 2001. — 352 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для студентов вузов. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. — 250 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
6. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва: Академия, 2013. - 254, [1] с.
7. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студентов вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 254 с.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

8. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учеб. для вузов по спец. «физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)». – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2009. – 304 с.
9. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта: учеб. -метод. пособие для вузов. – М.: Сов. спорт, 2005. – 164 с.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
12. Физическая культура студента: учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
13. Физическая культура: сб. науч.-метод. Ст. в рамках частных методик преподавания по курсу/ отв. ред. Л.А. Баранова; КамГУ им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. – 85 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для ВПО / М, 2014.

### 9.3 Интернет-ресурсы

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

## 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентности модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

Уровень сформированности компетенции	Уровень основания дисциплины	Критерии оценивания обучающихся	Критерии оценивания работ обучающихся
		Устный опрос, сообщение по вопросам семинарских (практических) занятий, зачет	Письменный доклад, конспект
Высокий	Отлично // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на	Оценивается работа, в которой дано всестороннее и глубокое освещение избранной темы

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

		<p>поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием юридической терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.</p>	<p>(проблематики) в тесной взаимосвязи с практикой и современностью. Студент показал умение работать с научной и учебной литературой, нормативными правовыми актами, делать теоретические и практические выводы. На защите студентом продемонстрированы глубокое знание темы исследования, умение использовать юридическую терминологию, способность вести научную дискуссию, аргументировано отстаивать свою научную позицию по результатам работы. Выступление выстроено логично и последовательно, четко отражает результаты исследования. При защите студент дает правильные и обоснованные ответы на вопросы, свободно ориентируется в тексте работы. Студентом продемонстрирована готовность к самостоятельной профессиональной деятельности.</p>
Базовый	Хорошо // зачтено	<p>Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием юридической терминологии. Студентом</p>	<p>Оценивается работа, в которой дано всестороннее освещение избранной темы (проблематики) в тесной взаимосвязи с практикой и современностью. Студент показал умение работать с научной и учебной литературой, нормативными правовыми актами, делать теоретические и практические выводы. Тема работы в целом раскрыта. На защите студентом продемонстрированы знание темы исследования, умение использовать юридическую терминологию. Выступление выстроено логично и последовательно, достаточно хорошо отражает результаты исследования. При защите</p>

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

		продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.	студент дает правильные ответы на большинство вопросов, хорошо ориентируется в тексте работы, достаточно обосновано защищает свою точку зрения. Студентом продемонстрирована готовность к самостоятельной профессиональной деятельности.
Пороговый	Удовлетворительно // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.	Оценивается работа, выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы, носящие общий характер. В оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки. В работе соблюдаются общие требования. Автор работы в основном владеет материалом, однако литература и источники по теме работы использованы в недостаточном объеме. Выступление выстроено не вполне последовательно, с нарушением логики, недостаточно четко отражает результаты исследования. Отвечая на вопросы, студент допускает ошибки. Вместе с тем, студент способен осуществлять самостоятельную профессиональную деятельность.
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно // не зачтено	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения.	Оценивается работа, содержание которой не соответствует заявленной проблематике. При написании работы не были использованы современные источники и литература. Оформление работы не соответствует требованиям. В докладе студента отсутствует логика и последовательность, не приведены результаты



ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2023
	Рабочая программа по дисциплине Б1.О.11 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»	

	Речь неграмотная, юридическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.	исследования. Студент не ориентируется в тексте работы, при защите допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них. Студентом продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности.
--	---	---

### 11. Материально-техническая база

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения учебных занятий; аудитория, оснащенная экраном, компьютером, проектором и аудиоколонками.