

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра разработчик  
*Кафедра физической культуры и здоровья*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективная дисциплина по общей физической подготовке**

Направление подготовки:  
45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы  
Перевод и переводоведение (английский и испанский языки)

Квалификация: бакалавр

Красноярск, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Дюковым В.Б.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья.

протокол № 11 от «06» мая 2020 г.  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета иностранных языков

Протокол №8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС (Н)



1 Козракова С.О.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата) (приказ № 940 от 07 августа 2014 г.); и другими локальными актами, регламентирующими порядок осуществления образовательной деятельности в КГПУ им. В.П. Астафьева. Дисциплина относится к базовой части учебного плана образовательной программы.

### **1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 1, 2 и 3 курсах в 1-5 семестрах. Форма контроля – зачет.

### **1.3. Цель и задачи дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**

**Целью освоения дисциплины** является формирование физической культуры личности, а также способностей, направленных на использование ценностей физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.4. Основные разделы содержания**

- 1) Легкая атлетика.
- 2) ОФП. Гимнастика.
- 3) Лыжная подготовка.

4) Фитнесс-аэробика. Скакалка.

### 1.5. Планируемые результаты обучения.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- 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

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Обучающийся должен укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	ОК-8
	<b>Уметь</b> составлять программу собственного физического развития и подготовленности;	
	<b>Владеть</b> конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля.	

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств». Итоговая форма контроля – зачет.

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (учебно-практические занятия – зачетная система), личностно-ориентированное обучение.

**2. Организационно-методические документы**  
**2.1. Технологическая карта обучения дисциплине**  
**«Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**  
**для обучающихся образовательной программы**  
**Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика**  
**направленность (профиль) образовательной программы**  
**Перевод и переводоведение (английский и испанский языки)**  
**по очной форме обучения**

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Формы контроля
		всего	лекций	семинаров	лабор. работ	
<p style="text-align: center;">Базовый №1 <b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Методика овладения навыками ходьбы, медленного бега. Техника бега на длинные дистанции. Самооценка утомления. Основы техники прыжков в длину с места и с разбега.</p>	<b>64</b>			<b>64</b>		Контрольное тестирование
<p style="text-align: center;">Базовый № 2</p> <p><b>Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b> Строевая подготовка. Техника прыжков на скакалке. Техника выполнения – поднимания туловища в сед из положения лёжа, руки за головой. Приседания на одной ноге с опорой. Основы техники – сгибание и выпрямление рук в упоре</p>	<b>96</b>			<b>96</b>		Контрольное тестирование

лёжа. Методика укрепления брюшного пресса. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника выполнения кувырков, упражнения «мост», равновесия, растяжки, гимнастической комбинации.						
Базовый № 3 <b>Лыжная подготовка.</b> Требования к одежде для занятий лыжной подготовкой. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке. Подбор лыж, палок. Правила смазки лыж. Основы техники передвижения на лыжах классическими ходами: техника одновременных и попеременных ходов.	<b>52</b>			<b>52</b>		Контрольное тестирование
Базовый №4 <b>Фитнес-аэробика. Скакалка.</b> Правила техники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробикой-скакалкой. Базовые элементы по классической аэробике. Базовые элементы по степ-аэробике. Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес-аэробики. Самостоятельное составление комплекса шагов по видам фитнес-аэробики. Техника безопасности, подбор скакалки, формы, обуви. Основы индивидуальной техники работы с короткой скакалкой.	<b>116</b>			<b>116</b>		Выполнение комплекса шагов по видам аэробики. Выполнение базовых упражнений с короткой скакалкой.
Всего часов	<b>328</b>			<b>328</b>		

## **2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**

### **Базовый модуль №1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **Учебно-тренировочные (практические) занятия – 64 часа.**

Занятия включают различные разделы видов легкой атлетики: эстафетный бег, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции (кроссовая подготовка), прыжки в длину с места. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств; общей физической подготовки (ходьба, бег и их разновидности), специальной физической подготовки (бег и его разновидности, подвижные игры, эстафеты, упражнения на тренажерах).

#### **Занятие № 1**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на гибкость.

2. Обучение технике старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.

3. Прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

#### **Занятие № 2**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, дыхательные упражнения, специально-беговые упражнения.

2. Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету.

3. Бег 100 м.

#### **Занятие № 3**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения.

2. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

3. Обучение технике бега на средние дистанции в целом.

#### **Занятие № 4**



1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах.
2. Обучение технике бега на длинные дистанции.
3. Прием тестов: прыжок в длину с места.

#### **Занятие № 5**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения на месте, специально-беговые упражнения.
2. Обучить технике эстафетного бега в целом.
3. Совершенствование техники бега на длинную дистанцию.

#### **Занятие № 6**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, силовые упражнения.
2. Изучение техники бега по пересеченной местности
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

#### **Занятие № 7**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах, специально-беговые упражнения.
2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.
3. Совершенствование техники бега на длинную дистанцию.

#### **Занятие № 8**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения на месте, дыхательные упражнения.
2. Обучение технике специальных прыжковых упражнений.
3. Прием теста: прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

#### **Занятие № 9**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, упражнения на координацию.
2. Обучение технике старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.

3. Техника передачи эстафеты.

### **Занятие № 10**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, силовые упражнения.

2. Совершенствование техники специально-беговых упражнений.

3. Прием теста: бег 100 м.

### **Занятие № 11**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения.

2. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

3. Совершенствование технике бега на средние дистанции

### **Занятие № 12**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах, дыхательные упражнения.

2. Совершенствование техники специально-беговых упражнений.

3. Прием тестов: прыжок в длину с места.

### **Занятие № 13**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах.

2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.

3. Совершенствование техники бега на длинную дистанцию.

### **Занятие № 14**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, силовые упражнения.

2. Изучение техники бега по пересеченной местности

3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

### **Занятие № 15**

4. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах, специально-беговые упражнения.

5. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

6. Прием теста: бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

### **Занятие № 16**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения на месте, дыхательные упражнения.

2. Обучение технике специальных прыжковых упражнений.

3. Прием теста: прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

## **Базовый модуль №2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ГИМНАСТИКА. АКРОБАТИКА**

### **Учебно-тренировочные (практические) занятия – 96 час.**

Занятия включают основные средства гимнастики и акробатики. Развитие выносливости, общей физической подготовки, специальной физической, технической подготовки.

### **Занятие № 1**

1. Совершенствование техники строевых приемов и команды.

2. Общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения в движении.

3. Эстафеты

### **Занятие № 2**

1. Совершенствование техники строевых приемов. Построение и перестроение.

2. Общеразвивающие упражнения в парах.

3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 3**

1. Совершенствование техники строевых приемов. Построение и перестроение.

2. Общеразвивающие упражнения в движении, общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки)

3. Подвижные игры.

#### **Занятие № 4**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).

3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

#### **Занятие № 5**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч)

3. Развитие скоростно-силовых кондиций

#### **Занятие № 6**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)

3. Развитие быстроты.

#### **Занятие № 7**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)

3. Развитие гибкости.

#### **Занятие № 8**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.

3. Развитие гибкости.

#### **Занятие № 9**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.

3. Развитие силовых кондиций.

#### **Занятие № 10**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 11**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 12**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 13**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 14**

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Развитие быстроты.
3. Эстафеты.

### **Занятие № 15**

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Развитие силовых кондиций.
3. Подвижные игры.

### **Занятие № 16**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Обучение техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях.

### **Занятие № 17**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях.

### **Занятие № 18**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольных упражнениях

### **Занятие № 19**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение технике выполнения равновесия в вольных упражнениях.

### **Занятие № 20**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 21**

1. Общеразвивающие упражнения.
- Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.

Развитие быстроты.

### **Занятие № 22**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки).
2. Обучение технике выполнения положения «лодочки» на животе в вольных упражнениях.
3. Развитие координации.

### **Занятие № 23**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки).
2. Обучение технике выполнения положения «лодочка» на животе в вольных упражнениях.
3. Развитие координации.

### **Занятие № 24**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животе в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 25**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животе в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 26**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
2. Обучение технике выполнения положения «лодочка» на спине в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 27**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 28**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивление.
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольных упражнениях.

3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 29**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.

2. Совершенствование техники строевых приемов.

3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

### **Занятие № 30**

1. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.

3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

### **Занятие № 31**

1. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.

3. Развитие гибкости. Прием тестов

### **Занятие № 32**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Обучение техники выполнения переката назад в группировке в вольных упражнениях.

3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 33**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке в вольных упражнениях.

3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 34**

1. Общеразвивающие упражнения в парах.

2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.



3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 35**

1. Общеразвивающие упражнения в парах.

2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.

3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 36**

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

3. Обучение технике выполнения шпагата в вольных упражнениях. Прием тестов.

### **Занятие № 37**

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

3. Обучение технике выполнения шпагата в вольных упражнениях.

### **Занятие № 38**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).

2. Обучение технике выполнения шпагата в вольных упражнениях.

3. Развитие координационных способностей.

### **Занятие № 39**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).

2. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

3. Развитие гибкости. Прием тестов.

### **Занятие № 40**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).

2. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

3. Развитие гибкости.

### **Занятие № 41**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка).
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие № 42**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка).
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировки, стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты. Прием тестов.

### **Занятие № 43**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивление.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировки, стойки на лопатках, шпагат, положение «лодочка» на животе, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 44**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивление.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, положения «лодочка» на спине, положения «лодочка» на животе, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

### **Занятие № 45**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, положения «лодочка» на спине, положения «лодочка» на животе, равновесия в вольных упражнениях

### **Занятие № 46**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, положения «лодочка» на спине, положения «лодочка» на животе, равновесия в вольных упражнениях.

#### **Занятие № 47**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Контрольное выполнение вольных упражнений.

#### **Занятие № 48**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Контрольное выполнение вольных упражнений.

### **Базовый модуль № 3 Лыжная подготовка**

#### **Учебно-тренировочные (практические) занятия – 52 часа.**

Занятия включают лыжную подготовку. Развитие выносливости, общей физической подготовки, специальной физической, технической подготовки.

#### **Занятие № 1**

1. Правила по предупреждению травматизма. Требования к одежде для занятий лыжной подготовкой.
2. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке.
3. Подбор лыж и лыжных палок. (4 ч.).

#### **Занятие № 2**

1. Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.
2. Техника попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный) (4 ч.).

#### **Занятие № 3**

1. Совершенствование основ техники передвижения на лыжах классическим ходом.

2. Совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажного, одношажного, двухшажного) (4 ч.).

#### **Занятие № 4**

1. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» (4 ч.).

#### **Занятие № 5**

Совершенствование преодоления подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» (4 ч.).

#### **Занятие № 6**

1. Поворот переступанием, плугом из упора, поворот на параллельных лыжах (4 ч.).

#### **Занятие № 7**

1. Совершенствование поворотов переступанием, плугом из упора, поворотов на параллельных лыжах (4 ч.).

#### **Занятие № 8**

1. Техника спуска и торможения. Стойки при спусках: высокая, средняя, низкая.

2. Техника торможения: упором, плугом, падением (4 ч.).

#### **Занятие № 9**

1. Совершенствование техники спуска и торможения, стоек при спусках: высокой, средней, низкой.

2. Совершенствование техники торможения: упором, плугом, падением (4 ч.).

#### **Занятие №10**

1. Игры, эстафеты на лыжах (4 ч.)

#### **Занятие № 11**

1. Совершенствование преодоления подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».

2. Поворот переступанием, плугом из упора, поворот на параллельных лыжах(4 ч.).

### **Занятие № 12**

1. Совершенствование основ техники передвижения на лыжах классическим ходом.

2. Совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажного, одношажного, двухшажного) (4 ч.).

### **Занятие № 13**

1. Демонстрация лыжных ходов на учебном кругу, спуск с уклона 12-18 градусов.

2. Прохождение дистанции без учета времени: девушки 3 км, юноши - 5 км. (4 ч.).

## **Базовый модуль №4 Фитнес-аэробика, скакалка**

### **Учебно-тренировочные (практические) занятия – 116 часов.**

#### **Занятие №1**

Изучение правил техники безопасности на занятиях. Требования к одежде, обуви и месту занятий фитнес-аэробикой и скакалкой. Инвентарь и оборудование для занятий фитнес-аэробикой. Выбор скакалки.

#### **Занятие №2**

1. Общеразвивающие и специальные упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения в движении

3. Обучение базовых шагов (March, Out, Out-in). Скакалка: работа рук.

#### **Занятие №3**

1. Общеразвивающие и специальные упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения в движении

3. Обучение базовых шагов (March, Out, Out-in) Скакалка: работа рук.

#### **Занятие №4**

1. Общеразвивающие упражнения в парах

2.Совершенствование базовых шагов (March, Out, Out-in)

3. Развитие гибкости. Скакалка: работа ног.

#### **Занятие №4**

1.Общеразвивающие упражнения в парах

2.Обучение базовых шагов (V-Step, A-Step, Mambo, Basic-step)

3.Развитие силовых кондиций. Скакалка: работа ног.

#### **Занятие №5**

1.Общеразвивающие упражнения со скакалкой

2.Совершенствование базовых шагов (V-Step, A-Step, Mambo, Basic-step)

3.Развитие быстроты. Скакалка: и.п. ног-вместе, прямая-обратная работа рук.

#### **Занятие №6**

1.Общеразвивающие упражнения со скакалкой

2.Обучение базовых шагов (Step Touch, Double Step Touch, Knee Up, Double Knee Up)

3.Развитие координации. Скакалка: и.п. ног-вместе, прямая-обратная работа рук.

#### **Занятие №7**

1.Общеразвивающие упражнения с обручем

2.Совершенствование базовых шагов (Step Touch, Double Step Touch, Knee Up, Double Knee Up)

3.Скакалка: и.п. ног-одна впереди другой (смена положения ног), прямая-обратная работа рук.

#### **Занятие №8**

1.Общеразвивающие упражнения с обручем

2.Обучение базовых шагов (билатеральные-Step Touch, Double Step Touch)

3. Скакалка: и.п. ног-одна впереди другой (смена положения ног), прямая-обратная работа рук.

#### **Занятие №9**

- 1.Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
- 2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные-Step Touch, Double Step Touch)
- 3.Развитие гибкости. Скакалка: и.п. ног-одна впереди другой (смена положения ног), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 10**

- 1.Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
- 2.Обучение базовых шагов (билатеральные- Knee Up, Double Knee Up)
3. . Скакалка: и.п. ног-одна впереди другой (смена положения ног), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие №11**

- 1.Общеразвивающие упражнения на растяжку
- 2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Knee Up, Double Knee Up)
- 3.Развитие гибкости. . Скакалка: и.п. ног-одна впереди другой (смена положения ног), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 12**

- 1.Общеразвивающие упражнения на растяжку
- 2.Обучение базовых шагов (билатеральные- Kick, Double Kick)
3. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие №13**

- 1.Общеразвивающие упражнения на сопротивление
- 2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Kick, Double Kick)
3. Развитие силовых кондиций. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 14**

- 1.Общеразвивающие упражнения на сопротивление
- 2.Обучение базовых шагов (билатеральные- Lift side, Double Lift side)

3. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие №15**

1.Общеразвивающие упражнения в кругу

2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Lift side, Double Lift side)

3. Развитие быстроты. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 16**

1.Общеразвивающие упражнения в кругу

2.Обучение базовых шагов (билатеральные- Curl, Double Curl)

3. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие №17**

1.Общеразвивающие упражнения с фитболами

2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Curl, Double Curl)

3.Развитие координации. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 18**

1. Общеразвивающие упражнения с фитболами

2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Open Step, Toe Touch)

3. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 19**

1. Общеразвивающие упражнения в движении

2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Open Step, Toe Touch)

3.Развитие гибкости. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.



### **Занятие № 20**

1. Общеразвивающие упражнения в движении
2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Grapevine)
3. Развитие скоростно-силовых кондиций. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 21**

1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой
2. Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Grapevine)
3. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 22**

1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой
2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Cha-cha-cha, Shasse)
3. Развитие силовых кондиций. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 23**

1. Общеразвивающие упражнения с обручем
2. Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Cha-cha-cha, Shasse)
3. Скакалка: и.п. ног- на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 24**

1. Общеразвивающие упражнения с обручем
2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
3. Развитие быстроты. Скакалка. Ноги вместе: максимальное число прыжков за минуту.

### **Занятие №25**

1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

2. Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Knee Up, Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные

3. Скакалка. Ноги вместе: максимальное число прыжков за минуту (тестирование).

### **Занятие № 26**

1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Repeat Knee Up, Kick, Curl, Lift side)

3. Развитие координации. Скакалка: и.п. ног - на ширине плеч (скрест ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 27**

1. Общеразвивающие упражнения на растяжку

2. Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Repeat Knee Up, Kick, Curl, Lift side)

3. Скакалка: и.п. ног - вместе (скрест руками), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 28**

1. Общеразвивающие упражнения на растяжку

2. Обучение базовых шагов (Pivot, Point-Mambo)

3. Развитие гибкости. Скакалка: и.п. ног - вместе (скрест руками), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 29**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивление

2. Совершенствование базовых шагов (Pivot, Point-Mambo)

3. Скакалка: и.п. ног - вместе (скрест руками), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 30**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивление

2. Обучение базовых шагов (Box-step, Jazz-square)

3. Развитие силовых кондиций. Скакалка: и.п. ног - вместе (скрест руками), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 31**

1. Общеразвивающие упражнения в кругу

2. Совершенствование базовых шагов (Box-step, Jazz-square)

3. Скакалка: и.п. ног - вместе (скрест руками, ногами), прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 32**

1. Общеразвивающие упражнения в кругу

2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Mambo Cha-cha-cha)

3. Развитие быстроты. Скакалка: шаговая работа ног, прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 33**

1. Общеразвивающие упражнения с фитболами

2. Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Mambo Cha-cha-cha)

3. Скакалка: шаговая работа ног, прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 34**

1. Общеразвивающие упражнения с фитболами

2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Back Lift, Lunge)

3. Развитие координации Скакалка: шаговая работа ног, прямая-обратная работа рук, скрест руками.

### **Занятие №35**

1. Общеразвивающие упражнения в движении

2. Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Back Lift, Lunge)

3. Скакалка: шаговая работа ног, прямая-обратная работа рук, скрест руками.

### **Занятие № 36**

1. Общеразвивающие упражнения в движении

2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Tap Side, Lift side)
3. Скакалка: шаговая работа ног, прямая-обратная работа рук.

### **Занятие № 37**

1. Общеразвивающие упражнения
2. Обучение составлению комбинации из базовых шагов.
3. Скакалка: совершенствование разученной базовой техники.

### **Занятие №38**

1. Общеразвивающие упражнения
2. Контрольное выполнение комбинации из базовых шагов.
3. Скакалка: совершенствование разученной базовой техники.

### **Занятие № 39**

1. Общеразвивающие упражнения на растяжку
2. Обучение базовых шагов (Basic Step, V-Step)
3. Развитие скоростно-силовых кондиций. Скакалка: совершенствование разученной базовой техники.

### **Занятие № 40**

1. Общеразвивающие упражнения на растяжку
2. Совершенствование базовых шагов (Basic Step, V-Step)
3. Скакалка: совершенствование разученной базовой техники.

### **Занятие № 41**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивление
2. Обучение базовых шагов (Mambo, Stomp (Mini-Mambo))
3. Развитие гибкости. Скакалка: совершенствование разученной базовой техники.

### **Занятие № 42**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивление
2. Совершенствование базовых шагов (Mambo, Stomp (Mini-Mambo))
3. Скакалка: совершенствование разученной базовой техники.

### **Занятие №43**

- 1.Общеразвивающие упражнения в кругу
- 2.Обучение базовых шагов (Over, Straddle Up)
- 3.Развитие силовых кондиций. Скакалка: минутный тест.

#### **Занятие № 44**

- 1.Общеразвивающие упражнения в кругу
- 2.Совершенствование базовых шагов (Over, Straddle Up)
3. Скакалка: совершенствование разученной базовой техники.

#### **Занятие № 45**

- 1.Общеразвивающие упражнения с фитболами
- 2.Обучение базовых шагов (Straddle Down, Up Up Lunge)
- 3.Развитие быстроты. Скакалка: прямые двойные прыжки.

#### **Занятие № 46**

- 1.Общеразвивающие упражнения с фитболами
- 2.Совершенствование базовых шагов (Straddle Down, Up Up Lunge)
3. Скакалка: прямые двойные прыжки.

#### **Занятие № 47**

- 1.Общеразвивающие упражнения в движении
- 2.Обучение базовых шагов (билатеральные-Tap Up, Knee Up)
- 3.Развитие координации. Скакалка: прямые двойные прыжки; совершенствование техники.

#### **Занятие № 48**

- 1.Общеразвивающие упражнения со скакалкой.
- 2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные-Tap Up, Knee Up)
3. Скакалка: прямые двойные прыжки; совершенствование техники.

#### **Занятие №49**

- 1.Общеразвивающие упражнения со скакалкой
- 2.Обучение базовых шагов (билатеральные- Kick,Curl)
- 3.Развитие скоростно-силовых кондиций Скакалка: совершенствование техники.

### **Занятие № 50**

- 1.Общеразвивающие упражнения с обручем.
- 2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Kick,Curl)
3. Скакалка: совершенствование техники.

### **Занятие № 51**

- 1.Общеразвивающие упражнения с обручем
2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Lift side, Back Lift)
- 3.Развитие гибкости. Скакалка: совершенствование техники.

### **Занятие №52**

- 1.Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
- 2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Lift side, Back Lift)
3. Скакалка: обратные двойные прыжки; совершенствование базовой техники.

### **Занятие № 53**

1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
2. Обучение базовых шагов (билатеральные-Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side), Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
- 3.Развитие силовых кондиций. Скакалка: совершенствование техники.

### **Занятие №54**

- 1.Общеразвивающие упражнения на растяжку
- 2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные-Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side), Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
3. Скакалка: совершенствование техники.

### **Занятие № 55**

1. Общеразвивающие упражнения на растяжку
2. Обучение базовых шагов (билатеральные- Sailor Step, Stomp)
- 3.Развитие быстроты. Скакалка: минутный тест.

### **Занятие № 56**

- 1.Общеразвивающие упражнения на сопротивление

2.Совершенствование базовых шагов (билатеральные- Sailor Step, Stomp)

3. Скакалка: совершенствование техники.

### **Занятие № 57**

1.Общеразвивающие упражнения

2. Обучение составлению комбинации из базовых шагов.

3. Скакалка: совершенствование техники.

### **Занятие № 58**

1.Общеразвивающие упражнения

2. Контрольное выполнение комбинации из базовых шагов.

3. Скакалка: совершенствование техники.

**2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**  
**«Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**  
**для обучающихся образовательной программы**  
**Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика**  
**направленность (профиль) образовательной программы**  
**Перевод и переводоведение (английский и испанский языки)**  
**по очной форме обучения**

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие обучающиеся уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для обучающихся мужчин 8-12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий обучающихся; физическими упражнениями, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях обучающийся необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.)



На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натошак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для обучающихся можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают

обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке. Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также боли в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравиию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно

устаёт стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах ещё лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому обучающемуся можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится. Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и

другими тренировочными нагрузками, являются острые заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих обучающихся, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса. Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию. Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение

имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после Физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием,

вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

В последние годы большой популярностью у девушек и женщин пользуются индивидуальные и групповые занятия оздоровительной физической культурой под музыку. Наиболее популярны из них шейпинг, аэробика и калланетик. В США шейпингом называют любые занятия оздоровительной физкультурой: бег, плавание, велосипед и др. у нас же так называют компьютерные программы, построенные на научной основе. При шейпинге у женщин формируется мальчишеская, поджарая спортивная фигура с рельефными мышцами на плечах и ягодицах.

**Аэробика** - это эмоционально проводимая под музыку гимнастика, направленная на общее оздоровление и корректировку фигуры; дает значительную нагрузку на мышцы ног и сердечно-сосудистую систему. Но она противопоказана для людей полных и страдающих варикозным расширением вен.

**Калланетик** - это гимнастика с использованием изометрических, статических напряжений мышц. Формирует она балетную, вытянутую фигуру с очень плавными линиями тела и удлиненными мышцами.

**Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены (унилатеральные) и со сменой лидирующей ноги (билатеральные), комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

**Спет - аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и

лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

**Скакалка:** освоение прямой и обратной техники работы со скакалкой; смена работы рук и ног при освоении техники; выполнение простых комбинаций из базовых упражнений; развитие координационных способностей, общей и специальной выносливости.

В то же время, на наш взгляд, трудно положительно оценить появившееся сейчас увлечение некоторых девушек такими видами спорта, как футбол, хоккей, борьба и другие виды контактных единоборств, тройным прыжком и прыжком с шестом в легкой атлетике и т.п. Все они несут в себе потенциальную угрозу здоровью женщин и поэтому могут использоваться, видимо, лишь немногими, специально подготовленными для этого лицами.

Самостоятельные занятия по той или иной программе или избранному виду спорта, проводимые методически правильно, благоприятно отражаются на здоровье женского организма, способствуют укреплению различных систем и опорно-двигательного аппарата, формированию изящного телосложения и грациозности движений.

В то же время обучающимся необходимо очень тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать или временно прекращать тренировочные нагрузки. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений.

Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно



должно быть направлено в первую очередь на достижение главной цели – сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В то же время обучающиеся, имеющие определенную спортивно-техническую подготовку, должны стремиться совершенствовать свое спортивное мастерство.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию.

При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности. В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии, объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха.

В то же время при многолетнем перспективном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения в течение года, должна все же с каждым годом иметь, по возможности, тенденцию к повышению.

Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий.

Во-первых, должна быть четко определена цель этих занятий, учитывавшая индивидуальные особенности занимающегося (здоровье,



подготовленность, интересы, волевые и психические качества, условия питания, учебы и быта, другие факторы).

Должны быть разработаны и систематически корректируемы перспективный и годовые планы, а также планы на периоды, этапы и микроциклы тренировочных занятий.

Для достижения наибольшей эффективности самостоятельной физической деятельности в зависимости от результатов самоконтроля должны систематически определяться и соответственно изменяться содержание, организация, методика и условия занятий, применяемые средства.

При предварительном учете фиксируются данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося. Значительное место при этом должно занимать тестирование.

Текущий учет позволяет анализировать показатели занятий: их количество в неделю, месяц, семестр, год; выполненный объем и интенсивность нагрузки, результаты тестирования и участия в соревнованиях. Диализ этих показателей позволяет оценивать правильность избранного пути и вносить необходимые поправки в планы занятий. Желательно с помощью преподавателя каждому занимающемуся планировать выполнение конкретных результатов тестирования и соревнований в те или иные периоды тренировочных занятий.

В конце семестра, периода или годового цикла занятий осуществляется итоговый учет, предполагающий сопоставление исходных и итоговых данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема и интенсивности физических, учебных, температурных и других нагрузок. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов учета и самоконтроля желательно представлять в виде количественных показателей: ЧСС, вес тела, физические нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные показатели и др. Эти данные лучше представлять в виде графика, что облегчает отражение динамики состояния

здоровья и уровня подготовленности занимающегося, повседневное управление процессом самовоспитания.

Самостоятельные занятия бывают наиболее эффективны лишь при интенсивности и объеме физических нагрузок, находящихся в определенных границах. Нагрузки с интенсивностью ниже минимальной границы практически малоэффективны, выше максимальной могут нанести вред здоровью.

Наиболее удобным методом оценки воздействия той или иной нагрузки на конкретного человека является определение ЧСС (пульса) немедленно после работы, за первые 10 секунд сразу после завершения бега, плавания и т.п.; затем результат умножается на 6, определяя ЧСС в минуту. Такой подсчет приходится делать только на первых занятиях с целью выбора оптимального темпа работы.

**Максимально допустимой** частотой пульса условно считается 75% от величины, определяемой по формуле: «220 минус возраст». Для обучающегося в возрасте 20 лет он равен 150 ударов в минуту (75% от 200).

**Минимальной границей** считается работа при ЧСС 120 уд/мин. Однако дозировка используемой тренировочной циклической нагрузки обучающимися, имеющими большую массу тела, должна быть на 20-35% меньшей по сравнению с лицами, имеющими небольшой и средний вес. Дефицит следует компенсировать Гимнастическими упражнениями, игрой в волейбол или бадминтон.

Основным средством тренировки начинающих заниматься аэробикой, оздоровительным бегом и т.п. должна быть легкая равномерная работа от 15 до 30 минут при пульсе 120-130 уд/мин. Подготовленными же спортсменами такая нагрузка используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

Поиск оптимальных, наиболее эффективных нагрузок ведется давно. При определении индивидуальных нагрузок можно воспользоваться технологией

выбора тренировочных режимов. Первый режим можно назвать удовольствием эффект.

Его суть в том, чтобы определять оптимум беговой и т.п. нагрузки, на основании наличия положительных эмоций. Если занимающийся испытывает чувство радости, можно продолжать работу, а при появлении негативных ощущений следует снизить нагрузку, перейдя на ходьбу и т.п. Основная работа возобновляется после ликвидации тягостного чувства. Обычно такие нагрузки непродолжительны и их интенсивность невысока. Уже при трехразовых занятиях в неделю эти нагрузки оказывают оздоровительный эффект, хотя прирост резервных возможностей при этом невелик. Используя режим удовольствия эффект, можно быть в полной уверенности в исключении негативных ситуаций при занятиях циклическими упражнениями.

Второй режим тренировочная работа с интенсивностью при ЧСС 135-155 уд/мин., а продолжительность нагрузки определяется наличием выраженного утомления. Тренировки при такой ЧСС очень эффективны и широко распространены. Работа в этом случае полностью аэробна, кислородный долг не образуется, развиваются аэробные возможности организма. Исследования показывают, что при трех или четырех занятиях в неделю, в каждом из которых выполняется по 10-15 мин. такой непрерывной циклической нагрузки, прекращается разрушающее действие гиподинамии на организм, нормализуется вес тела, повышаются резервные возможности и сопротивляемость организма заболеваниям.

Условно индивидуальную нагрузку с такой интенсивностью принято определять по формуле  $\text{пульс} = 180 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$ .

Тренировка в третьем режиме (при ЧСС от 150 до 170 уд/мин.) допускается только у хорошо подготовленных спортсменов не старше 50 лет с многолетним стажем занятий. Но в любом случае через 10 мин. после ее завершения пульс должен быть не больше 15-16 ударов за 10 секунд (90-95

уд/мин.). Восстановление же пульса до исходной величины обычно наступает через 15-20 минут отдыха.

Надежным критерием интенсивности нагрузки, при которой ЧСС не превышает 130 уд/мин., является дыхание через нос (при хорошей носоглотке). Момент, когда занимающийся вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140-150 уд/мин. (верхняя граница аэробного обмена). Субъективное ощущение тяжести, которое обычно появляется при ускорениях или беге в гору, сигнализирует о переходе с аэробного в смешанный режим энергообеспечения с увеличением пульса до 150-160 уд/мин. границы, переступать которую малоподготовленным людям опасно.

При проведении самостоятельных занятий важно соблюдение правил гигиены, включающих в себя распорядок дня с разумным чередованием труда и отдыха и с использованием физических упражнений, рациональное питание, гигиену сна, тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек и др. При занятиях в холодный период следует учитывать ряд правил. Во-первых, в морозные и ветреные дни перед выходом на воздух следует помассировать переднюю поверхность шеи и сделать несколько глотательных движений. При температуре ниже 10С необходимо уже в самом начале занятия достаточно резко повысить интенсивность нагрузки путем проведения бега в среднем, а других упражнений в быстром темпе. В то же время необходимость такого резкого увеличения нагрузки в самом начале занятия отпадает при более высоких температурах воздуха. Обильного потовыделения с последующим охлаждением организма следует избегать, так как если в начале занятия чувство некоторого озноба безопасно и даже полезно, то вторичного озноба в ходе занятий допускать нельзя.

Невозможно рекомендовать какой-либо вид одежды и обуви для всех случаев. Они должны обязательно соответствовать погоде, содержанию занятия, физической подготовленности, степени закаленности и состоянию здоровья

занимающегося в данный момент. Особого внимания требует к себе костюм тех, кто выходит заниматься на открытый воздух после продолжительного перерыва, после болезни.

Наиболее опасным для здоровья является не воздействие холодного воздуха на все тело, а охлаждение небольших его участков (ступней ног, груди, суставов и т.д.). Чем больший участок кожи охлаждается, тем медленней происходит снижение температуры тела и тем меньше опасность для возникновения простуды.

Приступая к занятиям физическими упражнениями человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния. У практически здоровых людей факторами, определяющими физическое состояние, является физическая работоспособность.

Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической

нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе/. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым обучающимся. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания.

Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 минуты посчитать пульс. Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

##### «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования. Название программы/направленности (профиля) образовательной программы	Количество зачетных единиц	
Элективная дисциплина по общей физической подготовке	Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика направленность (профиль) образовательной программы Перевод и переводоведение (английский и испанский языки) по очной форме обучения	0	
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: физическая культура и спорт			
Последующие:			
<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
Текущая работа	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Тестирование по модулю «Легкая атлетика»	<b>10,5</b>	<b>15</b>
	Тестирование по модулю «ОФП. Гимнастика»	<b>10,5</b>	<b>15</b>
	Тестирование по модулю «Лыжная подготовка»	<b>7,5</b>	<b>25</b>
	Тестирование по модулю «Фитнес-аэробика. Скакалка»	<b>31,5</b>	<b>45</b>
Итого		<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Дополнительный раздел</b>			
Текущая работа	Форма работы	Количество баллов	
		min	Max
	Сдача норм ВФСК ГТО. Участие в соревнованиях за факультет (институт). Участие в соревнованиях за КГПУ.	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>20</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		<b>60</b>	<b>100</b>

### Соответствие рейтинговых баллов оценке

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-59	Не зачтено
60-100	Зачтено



**3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)**  
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Кафедра-разработчик  
*Кафедра физической культуры и здоровья*

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 11  
от «06» мая 2020 г.  
Заведующий кафедрой  
Н.А. Попованова

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
факультета иностранных языков  
Протокол №8 от «20» мая 2020г.  
Председатель НМСС (Н)



*1 Кошракова С.О.*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

**«Элективная дисциплина по общей физической подготовке»**

Направление подготовки:  
45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы  
Перевод и переводоведение (английский и испанский языки)

Квалификация: бакалавр

Составители: доцент Попованова Н.А., старший преподаватель Дюков В.Б.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) и «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, направленность (профиль) образовательной программы Перевод и переводоведение (английский и испанский языки), а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.



Директор MAOU CШ №145

25 мая 2017г.

Россия, г. Красноярск,  
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А  
228-07-71  
sch145@mail.ru

Е.И. Макаренко

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как базовой ценности человека.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата) (приказ № 940 от 07 августа 2014 г.);

- образовательной программы Перевод и переводоведение (английский и испанский языки), очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата);

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский

государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## 2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

### 2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

- 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.

### 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
ОК-8	Русский язык и культура речи, Физическая культура и спорт, Безопасность жизнедеятельности, Литература Великобритании и США, Лингвострановедение и страноведение Великобритании и США, История языка и введение в спецфилологию, Переводческий аспект публицистического дискурса, Элективная дисциплина по общей физической подготовке, Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм, Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы.	текущий контроль успеваемости	1	Тестирование
		промежуточная аттестация	2	Зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: **зачет**.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство **зачет**.

#### Критерии оценивания по оценочному средству 2 – зачет

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено
ОК-8	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

1. Входное и итоговое тестирование
2. Контроль систематичности посещения занятий

4.2. Критерии оценивания по оценочному средству 1 — **Тестирование**

Главным критерием получения зачета является посещение (отработка) всех учебных занятий и участие в тестировании.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обучающийся участвует в сдаче тестов	60
Обучающийся выполняет тесты на оценку «удовлетворительно»	67.5
Обучающийся выполняет тесты на оценку «хорошо»	82.5
Обучающийся выполняет тесты на оценку «отлично»	100

**ТЕСТЫ БАЗОВОГО МОДУЛЯ №1 «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ			
			«5»	«4.5»	«4»	«3.5»
1	Прыжок в длину с места (м, см)	Муж.	2.50	2.35	2.20	участие
		Жен.	1.90	1.80	1.70	участие
2	Бег 100 м (сек)	Муж.	13.5	13.9	14.2	участие
		Жен.	16.5	17.0	17.9	участие
3	Бег 3000 м (сек)	Муж.	12.30	13.00	13.20	участие
	Бег 2000 м (сек)	Жен.	10.30	11.00	11.40	участие

**ТЕСТЫ БАЗОВОГО МОДУЛЯ №2 «ОФП. ГИМНАСТИКА»**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ			
			«5»	«4.5»	«4»	«3.5»
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Муж.	60	50	40	участие
		Жен.	20	15	12	участие
2	поднимание и опускание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	Муж.	55	50	45	участие
		Жен.	45	40	35	участие
3	прыжки через скакалку (за 1 мин.).	Муж.	160	145	130	участие
		Жен.	160	145	130	участие

**ТЕСТЫ БАЗОВОГО МОДУЛЯ №3 «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Виды тестов		Баллы
Прохождение дистанции 3 км Девушки	Без учёта времени.	7,5
	19.30	15
	18.30	25
Прохождение дистанции 5 км. Юноши	Без учёта времени.	7,5
	33.30	15
	30.30	25

**ТЕСТЫ БАЗОВОГО МОДУЛЯ №4 «ФИТНЕС-АЭРОБИКА. СКАКАЛКА»**

**Классическая аэробика**

Виды тестов	Качество выполнения	Баллы
Выполнение комбинации из базовых шагов (унилатеральные)	Участие в сдаче теста	3.5
	3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
	1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
	Без ошибок	5
Выполнение комбинации из базовых шагов (билатеральные)	Участие в сдаче теста	3.5
	3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
	1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
	Без ошибок	5
Выполнение комбинации из базовых шагов	Участие в сдаче теста	3.5
	3-4 ошибки при выполнении	4

шагов (унилатеральные, билатеральные)	комбинации	
	1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
	Без ошибок	5

### Степ-аэробика

Виды тестов		Баллы
Выполнение комбинации из базовых шагов (унилатеральные)	Участие в сдаче теста	3,5
	3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
	1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
	Без ошибок	5
Выполнение комбинации из базовых шагов (билатеральные)	Участие в сдаче теста	3.5
	3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
	1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
	Без ошибок	5
Выполнение комбинации из базовых шагов (унилатеральные, билатеральные)	Участие в сдаче теста	3.5
	3-4 ошибки при выполнении комбинации	4
	1 ошибка при выполнении комбинации	4.5
	Без ошибок	5

### Скакалка

Виды тестов		Баллы
Ноги: вместе; одна впереди другой; врось-скрест. Попеременный скрест руками. Прямые. Три попытки.	Участие в сдаче теста	3.5
	2 ошибки в выполнении теста	4
	1 ошибка в выполнении теста	4.5
	Полное выполнение требований	5
Ноги: вместе; одна впереди другой; врось-скрест. Попеременный скрест руками. Обратные. Три попытки.	Участие в сдаче теста	3,5
	2 ошибки в выполнении теста	4
	1 ошибка в выполнении теста	4.5
	Полное выполнение требований	5
Два оборота скакалки в прыжке. Прямые. Обратные. Три попытки.	Участие в сдаче теста	3,5
	2 ошибки в выполнении теста	4
	1 ошибка в выполнении теста	4.5
	Полное выполнение требований	5

### Дополнительный модуль

Вид деятельности	баллы
Сдача норм ВФСК ГТО	10
Участие в соревнованиях за факультет (институт)	3
Участие в соревнованиях за КГПУ	7

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС):

1. Лавриченко К.С. Учебно-методическое пособие "Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения" <http://elib.kspu.ru/document/15876>

2. Попованова Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учебное пособие/ КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2011 -208 с.

3. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012 - 120 с.



### 3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

#### Лист внесения изменений

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«06» мая 2020г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено НМСС (Н) факультета иностранных языков

«20» мая 2020 г., протокол №8



1 Коурякова С.О.

Председатель

## 4. Учебные ресурсы

### 4.1. Карта литературного обеспечения дисциплины «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»

для обучающихся основной образовательной программы  
Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы  
Перевод и переводоведение (английский и испанский языки)  
по очной форме обучения

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2007. - 400 с.	Научная библиотека	8
2.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов высшего профессионального образования / ред. Ю. М. Макаров; сост.: Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Ю. М. Макаров. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 272 с.	Научная библиотека	10
3.	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный

	Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a> .		доступ
4.	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст]: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
5.	Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Попованова Н.А. Физическая культура и спорт. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. 188 с.	Научная библиотека	10
6.	Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Попованова Н.А., Яцковская Л.Н. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза. Краснояр. гос. пед.ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. 120 с	Научная библиотека	10
<b>Дополнительная литература</b>			
7.	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.	Научная библиотека	6
8.	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст]: учебник / И. С. Барчуков; ред. Н. Н. Маликов. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2011. - 528 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	5
9.	Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. -2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М.: "Академия", 2004. - 160 с.	Научная библиотека	17
10.	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Усаков;	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный

	Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 104 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5561">http://elib.kspu.ru/document/5561</a> .– ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»		доступ
11.	Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>			
12.	Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись]: обзорная лекция. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a>	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
13.	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15245">http://elib.kspu.ru/document/15245</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
14.	Гречушкина И.И., Бартновская Л.А., Михайлова А.С. Элективная дисциплина по ОФП. Метод круговой тренировки	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2951">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2951</a>	Запись пользователей на курс
15.	Лавриченко К.С., Зоммер В.С., Кишиневский Е.А. Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Скипинг	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2613">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2613</a>	Запись пользователей на курс
17.	Дюков В.Б., Зоммер В.С., Кузнецов А.Л. Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Скалолазание	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2750">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2750</a>	Запись пользователей на

			курс
18	Дюков В.Б., Зоммер В.С., Кузнецов А.Л. Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Техника скалолазания	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3307">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3307</a>	Запись пользователей на курс
19	Дюков В.Б., Зоммер В.С., Кузнецов А.Л. Элективная дисциплина по общей физической подготовке. Альпинизм.	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3753">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3753</a>	Запись пользователей на курс
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>			
20.	Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000–. – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
21.	East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс]: периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано: заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /

## 4.2. Карта материально-технической базы дисциплины

### «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»

#### Направление подготовки:

45 .03.02 Лингвистика

направленность (профиль) образовательной программы

Перевод и переводоведение (английский и испанский языки)

по очной форме обучения

Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3). 1-09. Зал общефизической подготовки	Скакалки - 30шт., фитболы -8шт., набивные мячи- 15шт., утяжелители - 15шт., турники, тренажеры 1шт., борцовский ковер - 1шт., гантели, штанга - 4шт., каремат -15шт., скамейка гимнастическая - 2шт., стенка гимнастическая -1шт., музыкальный центр - 1шт., боксерская груша, канат, гимнастический козел, шведская стенка-3шт.
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3). 1-11. Спортивный зал	Карематы-15 шт., музыкальный центр -1шт., фитболы -7шт., скакалки -45шт., обручи -20шт., гимнастические палки -20шт., шведская стенка, степ-платформы -10шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3), 4-01 Информационно- методический ресурсный центр	Компьютер- 4шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд.	Компьютер-14шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017

100 (Корпус №3), 2-11 Методический кабинет	
---	--