

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Кафедра физической культуры и здоровья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки:

45.03.02 Лингвистика

направленность (профиль) образовательной программы

Перевод и переводоведение (английский и немецкий языки)

Квалификация: бакалавр

Красноярск, 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 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)



Курракова 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 2 зачетных единицы, 72 часа. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется в 1 и 2 семестрах. Форма контроля – зачет.

### **1.3. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Целью освоения дисциплины является освоение теоретических знаний для формирования осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, развития и поддержания работоспособности, ведения здорового образа жизни.

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

Модуль 1. Организация физического воспитания в вузе

1.1. Основы организации физического воспитания в вузе

1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.3. Профилактика вредных привычек

1.4. Виды зависимостей. Пьянство, курение, наркомания как социальные и экономические проблемы общества. Интернет-зависимость.

## Последствия для организма и социальной успешности

### 1.5. История Красноярского спорта

Модуль 2. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента

2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента

2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

2.3. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом

2.4. Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности

### **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

- ОК-9: способностью занимать гражданскую позицию в социально-личностных конфликтных ситуациях

### **Планируемые результаты обучения**

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Обучающийся должен укреплять здоровье, поддерживать	<b>Знать</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	ОК-8
	<b>Уметь</b> составлять программу собственного физического развития и подготовленности;	

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Владеть</b> конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля.	
Обучающийся должен обладать способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b> базы данных информационной среды в сфере физической культуры.	ОК-9
	<b>Уметь</b> извлекать, сортировать и дифференцировать информацию в соответствии с поставленной задачей	
	<b>Владеть</b> информационными технологиями для получения необходимых знаний	

### **Контроль результатов освоения дисциплины**

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме зачета, на котором оценивается работа, выполняемая в течение двух семестров.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств по дисциплине» образовательной программы.

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

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

## 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направления подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы  
Перевод и переводоведение (английский и немецкий языки)  
по очной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов			Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		Всего	Лекций	Консультации	СРС		
<b>Модуль 1 Организация физического воспитания в вузе</b>			18		18		
Основы организации физического воспитания в вузе	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Обсуждение в группе
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Анализ работы на занятиях
Профилактика вредных привычек Виды зависимостей. Пьянство,	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной	Защита реферата

курение, наркомания как социальные и экономические проблемы общества. Интернет-зависимость. Последствия для организма и социальной успешности						литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	
История Красноярского спорта	12		6		6	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Квест в музее спорта г. Красноярска
<b>Модуль 2 Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента</b>			18		18		
Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Анализ и презентация результатов группового проекта
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита презентации по теме
Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом	8		4		4	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для	Собеседование

						самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	
Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности	12		6		6	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Анализ работы на занятиях



## **2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины**

В данном курсе представлены вопросы преподавания в вузе физической культуры в широком образовательном и социальном контексте. При освоении дисциплины рассматриваются основы физической культуры личности, что является частью профессиональной культуры специалиста, работающего в различных образовательных организациях. Курс также рассчитан на формирование у слушателей представлений о здоровом образе жизни, возможностях поддержания работоспособности на современном этапе развития общества.

Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента в развитии умений самоорганизации по выполнению заданий для самостоятельной работы, формировании способности организовывать процесс физической подготовки на основе выбора оптимальных методически обоснованных способов, формировании культуры по формированию индивидуального стиля ведения здорового образа жизни.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ООП в их готовности к поддержанию оптимальной работоспособности в учебной и трудовой деятельности.

Дисциплина имеет межпредметные связи с другими дисциплинами ООП: предшествующие: биология, анатомия, история, география; последующие: элективные курсы по физической культуре, социология, философия.

### **Модуль 1 Организация физического воспитания в вузе**

#### **Тема 1**

#### **ЛЕКЦИЯ 1 (4 часа)**

#### **Основы организации физического воспитания в вузе.**

Цель, задачи, требования к уровню освоения содержания курса дисциплины по физической культуре. Формы проведения занятий по

физической культуре. Организационные формы физкультурно-спортивной деятельности студентов. Физкультурно-спортивные массовые мероприятия. Контроль успеваемости студентов. Комплекс ГТО УІ ступени как нормативная основа физического совершенствования. Тестовые требования по общей физической подготовке студента, их оценка и характеристика: Бег 100 метров. Кросс на 2000 и 3000 метров. Прыжки в длину с места. Силовые нормативы. Лыжные гонки.

#### ЛЕКЦИЯ 2 (4 часа)

### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

#### ЛЕКЦИЯ 3 (4 часа)

### **Профилактика вредных привычек**

Виды зависимостей. Пьянство, курение, наркомания как социальные и экономические проблемы общества. Интернет-зависимость. Последствия для организма и социальной успешности.

#### ЛЕКЦИЯ 4 (6 часов)

### **История Красноярского спорта**

Первые спортивные общества в Красноярске. Красноярское гимнастическое общество «Сокол». «Локомотив» - Всесоюзное добровольное спортивное общество. Виды спорта в истории развития спорта в Красноярске: легкая атлетика, бокс, тяжелая атлетика, мотоциклетный спорт.

Красноярские спортивные команды. Олимпийцы Красноярска. «Столбизм» как уникальное социальное течение Красноярска.

## **Модуль 2 Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни студента**

### **ЛЕКЦИЯ 5 (4 часа)**

## **Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента**

Функциональные резервы организма. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы успешной физической подготовки. Здоровье человека, его уровни и факторы. Оздоровительный эффект физических упражнений. Адаптация к физическим упражнениям, механизмы адаптации, срочная и долговременная адаптация, изменения на клеточном уровне, гормональные изменения. Виды нагрузок: привычная, оптимальная, максимальная. Физкультурно-спортивные двигательные режимы. Физическое совершенство.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости. Индивидуальный выбор вида спорта или занятий оздоровительными системами физических упражнений. Принципы, средства и методы физического воспитания

### **ЛЕКЦИЯ 6 (4 часа)**

## **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Структура учебно-тренировочного занятия. Содержание тренировочных занятий. Общая и спортивная подготовка. Методические основы тренировки: выбор тренировочной нагрузки и ее поэтапное распределение в течение года. Способы оценки тренированности.

## ЛЕКЦИЯ 7 (4 часа)

### **Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом**

Гигиена и ее основные задачи. Гигиенические основы закаливания. Гигиенические требования к спортивной одежде, экипировке. Врачебный контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Внешние признаки утомления.

## ЛЕКЦИЯ 8 (6 часов)

### **Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности.**

Производственная гимнастика и ее значение. Ритмическая гимнастика и аэробика. Оздоровительная ходьба, «скандинавская» ходьба и бег. Примерный комплекс специально-подготовительных упражнений для выполнения силовых нормативов. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников всех отраслей.

### **2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика направленность (профиль) образовательной программы

Перевод и переводоведение (английский и немецкий языки) по очной форме обучения

#### **Работа с теоретическим материалом**

1. приступая к изучению дисциплины тщательно ознакомьтесь с программой;
2. обратите особое внимание на расчет рейтинга (см. технологическую карту);
3. при самостоятельной работе над теоретическим курсом (Базовый

модуль №1) основой должен является лекционный курс;

4. при самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;
5. зачет (итоговый модуль) проходит в виде зачета, где проверяются базовый модуль №1 и №2;
6. при нехватке баллов для зачета постарайтесь использовать дополнительный модуль или бонусы (см. технологическую карту).

Основной объем лекционных часов отведен на изучение трудных общетеоретических вопросов физической культуры. Лекция ориентирует студентов на то, как будет происходить обучение, ориентирует их в основных направлениях работы.

Перед подготовкой к зачету необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Студентам рекомендуется посетить музей спорта г. Красноярск, а также проанализировать известные российские сайты по ведению ЗОЖ.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу студентов равно количеству часов аудиторной работы. Это дает возможность тщательно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Перед подготовкой самостоятельной работы, студент должен ознакомиться с технологической картой и уточнить, сколько часов отводится на ту или иную работу. После этого для себя выстроить траекторию подготовки задания. Самостоятельные задания должны быть выполнены через две недели после их получения. таких самостоятельных заданий, как проведение фрагмента учебного занятия и защита группового проекта, оформленного в виде презентации.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания информатики, источников информации, фондов

библиотек и их размещения. Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа “Экспресс-информация”, “Реферативные журналы”, “Книжная летопись”, а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять их двух этапов.

*1 этап. Предварительное знакомство с книгой.* Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением. Прежде всего, читается заглавие, название книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет прочитать, но и повышает интерес к книге.

Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в ней приложений и другого справочного материала, с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.

*2 этап. Чтение текста.* Общепринятые правила чтения таковы:

- читать *внимательно* т.е. возвращаться к непонятным местам.
- читать *тщательно* т.е. ничего не пропускать.
- читать *сосредоточенно* т.е. думать о том, что вы читаете.
- читать *до логического конца* – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.

Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов

извлечения информации. Однако техника чтения – лишь средство для проникновения в содержание. Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от индивидуальных особенностей и от назначения записей.

Самостоятельная работа с учебниками и книгами это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Для эффективной работы необходимо:

1. Составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что может расширить общую культуру...).
3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями, которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
6. Все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
7. Если книга собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора.

8. Следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово, и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев).
9. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

### **Требования по написанию рефератов**

Реферат выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297). Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм; интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем реферата должен составлять 20-25 страниц (без приложений).

Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации.

Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки



в заголовках не ставятся.

Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте, причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в реферате, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания реферата.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в реферате вопросы теории следует увязывать с практикой.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям,

указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания. При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

### **Рекомендации по подготовке к итоговому контролю (промежуточной аттестации) по дисциплине**

Итоговый контроль в форме зачета проводится для студентов, которые получили менее 90 баллов по дисциплине. Рабочая программа содержит в себе примерные вопросы к зачету, которые студент получит во время прохождения итогового контроля.

Помимо общетеоретических вопросов, студент получает практические задания, которые позволяют проследить уровень сформированности компетенций. Данные задания студент получает адресно за неделю до проведения аттестации.

При подготовке к зачету необходимо тщательно ознакомиться с конспектами лекций, изучить дополнительную литературу по темам курса.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

#### 3.1 Технологическая карта рейтинга дисциплины

##### «Физическая культура и спорт»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования	Количество зачетных единиц
Физическая культура	Бакалавриат	2
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: биология, анатомия, история, география		
Последующие: элективная дисциплина по общей физической подготовке, элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм, элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, социология, философия		

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 100 %	
		min	max
<b>Текущая работа</b>	Разработка реферата	20	30
	Защита проекта в группах	20	30
	Участие в дискурсе-лекции	20	40
<b>Итого</b>		60	100

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Анализ монографий и учебников	0	30
<b>Итого</b>		0	30
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех разделов, без учета дополнительного раздела)		min	max
		60	100

##### Соответствие рейтинговых баллов оценке

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-60	Не зачтено
61-100	Зачтено

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

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)



---

 / Козракова С.О.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*Направления подготовки:* 45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы

Перевод и переводоведение (английский и немецкий языки)

Квалификация: бакалавр

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

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 немецкий 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 МАОУ СШ №145

25 мая 2017г.

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

Е.И. Макаренко

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 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 с указанием этапов их формирования в процессе изучения 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;

- ОК-9: способностью занимать гражданскую позицию в социально-личностных конфликтных ситуациях.

**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	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
		текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискурс-лекции

	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.	промежуточная аттестация	4	Зачет
ОК-9	Физическая культура и спорт, Основы права, Социология, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы.	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
		текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискурс-лекции
		промежуточная аттестация	4	Зачет



### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: экзамен.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство зачет.

Критерии оценивания по оценочному средству 4 – 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 балла)* 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
ОК-9	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции (дополнительные баллы).

4.2 Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – Защита реферата

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)

1	соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	4
2	соответствие целям и задачам дисциплины	4
3	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	4
4	логичность и последовательность в изложении материала	2
5	способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	3
6	умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
7	обоснованность выводов	5
8	наличие авторской аннотации к реферату	2
9	правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	2
10	соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	2
	<b>Максимальный балл</b>	<b>30</b>

#### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - Защита проекта в группах

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	соответствие содержания заявленной теме	2
2	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	3
3	логичность и последовательность в изложении материала	3
4	обоснованность выводов	5
5	правильность оформления	3
6	ясная логика изложения, грамотность речи	6
7	личный вклад в проект	8
8	<b>Максимальный балл</b>	<b>30</b>

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – Участие в дискуссионной лекции

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	Студент участвует в дискуссии на лекции	20
2	Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры	20
	<b>Максимальный балл</b>	<b>40</b>

## **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Социально-биологические основы физической культуры.
- Основы здорового образа жизни студента.
- Физическая культура и обеспечение здоровья.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Участие студентов в Олимпийском движении.
- Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
- Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

- Основы методики самомассажа.
- Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
- Методы самооценки физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

### **Вопросы и задания к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов
2. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему
4. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы)
5. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни
6. Критерии эффективности здорового образа жизни
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
8. Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом

9. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий
10. Травмы, заболевания и отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
11. Самоконтроль занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, его объективные и субъективные показатели. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости
12. Методика совершенствования конфигурации телосложения.
13. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии.

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

#### Лист внесения изменений

В программу вносятся следующие изменения:

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

2. Обновлено 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. Обновлено «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 «Об» мая 2020г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено НМСС (Н) факультета иностранных языков  
«20» мая 2020 г., протокол №8



Курракова С.О.

Председатель

**4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**для обучающихся основной образовательной программы**  
**Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика**  
**направленность (профиль) образовательной программы**  
**Перевод и переводоведение (английский и немецкий 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. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ

	Астафьева. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.ksru.ru/document/32151">http://elib.ksru.ru/document/32151</a> .		
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.	Физическая культура и спорт. Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Попованова Н.А. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. 188 с.	Научная библиотека	10
6.	Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза. Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Попованова Н.А., Яцковская Л.Н. 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; 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»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный 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.	Попованова Н.А. Физическая культура и спорт	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=239">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=239</a>	Запись пользователей на курс
15.	Ситничук С.С. Физическая культура и спорт	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=414#section-12">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=414#section-12</a>	Запись пользователей на курс

16.	Кравченко В.М., Попованова Н.А., Бартновская Л.А. Физическая культура и спорт в вузе	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2512">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2512</a>	Запись пользователей на курс
17.	Зоммер В.С., Лавриченко К.С., Кишиневский Е.А. Физическая культура и спорт. Красноярцы - Олимпийские чемпионы.	<a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3591&amp;notifieditingon=1">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3591&amp;notifieditingon=1</a>	Запись пользователей на курс
18.	Лавриченко К.С., Зоммер В.С., Кишиневский Е.А. Физическая культура и спорт. Мировое спортивное движение.	<a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2612">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2612</a>	Запись пользователей на курс
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>			
19.	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
20.	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. /

**3.2 Карта материально-технической базы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»  
для обучающихся основной образовательной программы  
Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) образовательной программы  
Перевод и переводоведение (английский и немецкий 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	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), ауд. 2-07	Телевизор-1шт., проектор-1шт., экран-1шт., доска учебная-1шт.
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), ауд. 3-04	Проектор-1шт., интерактивная доска-1шт., фортепиано-1шт., компьютер с колонками-1шт., доска маркерная-1шт., акустическая система. LinuxMint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), ауд. 4-16	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска-1шт., колонки-2шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), ауд. 1-05, Центр самостоятельной работы	Компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт. Microsoft® Windows® Home 10 RussianOLPNLAcademicEditionLegalizationGetGenuine (ОЕМлицензия, контракт № Tr000058029от27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лицсертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); AdobeAcrobatReader – (Свободная лицензия); GoogleChrome – (Свободная лицензия); MozillaFirefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)

<p>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 (Корпус №1), ауд. 1-34, Ресурсный центр</p>	<p>Компьютер- 4 шт. Microsoft® Windows® Home 10 RussianOLPNLAcademicEditionLegalizationGetGenuine (ОЕМлицензия, контракт № Tr000058029от27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лицсертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); AdobeAcrobatReader – (Свободная лицензия); GoogleChrome – (Свободная лицензия); MozillaFirefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018). КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016</p>
---	---