

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Физического воспитания»

СОГЛАСОВАНО

И.о. декана ФФ

ст. преп.

« 26 »

Корноголуб Е.В.

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

профессор

« 30 »

Гуцу В.Ф.

2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

С1.26 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

на 2022-2023уч. год

Специальность

7.45.05.01 «Перевод и переводоведение»

Специализация

«Специальный перевод»

Квалификация

Лингвист-переводчик

Форма обучения

Очная

2020 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по специальности 45.05.01 «Перевод и переводоведение», утвержденного приказом № 1290 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2016 г.

Составители рабочей программы:

Ст. препод.



Твердохлебова Л.И.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

« 22 » 09 2022г протокол № 2

Зав. кафедры-разработчика

« 22 » 09 2022г.



доцент Черба Т.И.

И.о. зав. выпускающей кафедры теории и практики перевода

« 30 » 09 2022г.



ст. преподаватель Фокша М.В.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания дисциплины: Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, владеть универсальными и специализированными компетенциями.

Задачи изучения дисциплины:

- развивать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ознакомить с научно-биологическими, педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части основной образовательной программы по специальности 7.45.05.01 «Перевод и переводоведение», и читается в 5 и 6 семестрах. В качестве входных знаний она опирается на курс: биологии, физической культуры, безопасности жизнедеятельности, пройденный студентами в средней школе, поэтому студенты должны владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и более распространенных спортивных игр.

Данная дисциплина связана с другими дисциплинами, входящими в базовую часть: «История», «Безопасность жизнедеятельности», «ИКТ».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС 3+ВО и ООП ВО по данной специальности:

а) общекультурные (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня

физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности;
- методики самооценки функционального состояния и уровня физического развития для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

уметь:

- выполнять установленный уровень практического раздела программы;
- применять средства физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, коррекции осанки и фигуры;
- осуществлять самооценку физического развития, функционального и психоэмоционального состояния, критически оценивать собственные достоинства и недостатки, выбирать пути и средства развития первых и устранение последних.

владеть:

- составлением и выполнением комплексов гигиенической гимнастики различной направленности;
- знаниями и умениями обеспечения профилактики профессиональных заболеваний в процессе производительного труда средствами физической культуры и спорта;
- умением моделирования процесса физкультурно-оздоровительной деятельности с целью повышения двигательной активности, улучшения физического развития и функционального состояния организма;
- навыками работы с научной литературой

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости в часах

Вид учебной работы	Всего часов	Курс III	
		5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
Аудиторные занятия	-	-	-
Лекции	16	8	8
Контроль	-	-	-
Практические занятия	20	10	10
Самостоятельная работа	36	18	18
Вид итогового контроля	зачет		зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Вне-ауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика	5 семестр	10	-	10	-	-
2	Волейбол	6 семестр	8	-	8	-	-

3	Контрольный	6 семестр	2	-	2	-	-
	Вид итогового контроля – зачет						
	ИТОГО		20		20		

4.3. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

– теоретический раздел программы

№ раз дел а	Наименование разделов, тем	Курс, се- местр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			(СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	III	16				
	1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3 курс 5 семестр		2	-	-	-
	1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности факторами среды обитания.	3 курс 5 семестр		2	-	-	-
	1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья .	3 курс 5 семестр		2	-	-	-
	1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3 курс 5 семестр		2	-	-	-
	1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе	3курс 6се- местр		2	-	-	-
	1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3курс 6семестр		2	-	-	-
	1.7. Спорт. Современное Олимпийское движение	3курс 6 семестр		2	-	-	-
	1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	3курс 6се- местр		2	-	-	-
	ИТОГО		16	16	-	-	-

– практический раздел программы

2	Учебно-тренировочные занятия		20				
	2.1. Легкая атлетика	5 семестр	10		10		
	2.2. Волейбол	6 семестр	8		8		
3	Контрольные занятия	бсеместр	2		2		
	Вид итогового контроля – зачет						
	ИТОГО		20		20		
	ВСЕГО		36				

4.4. Содержание разделов дисциплины:

Теоретический раздел (16 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<i>1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.	2	
2.	<i>1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторами среды обитания.</i> Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	2	опрос-тест

3.	<i>1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i> Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.	2	выборочное тестирование
4.	<i>1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i> Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	2	
5.	<i>1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе</i> Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. ППФП как составляющая специальной подготовки. Формы занятия физическими упражнениями.	2	опрос-тест
6.	<i>1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях.	2	опрос-тест

7.	<i>1.7.Спорт. Современное Олимпийское движение</i> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные. История олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Приднестровские олимпийцы.	2	Просмотр видео-фильма, опрос
8.	<i>1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</i> Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.	2	тестирование
ИТОГО		16	

2.Учебно-тренировочный раздел (20 часов)

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

11	3	2	6.2. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.
		2	6.3. Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме подачи.
		2	6.4. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу
		2	<u>Контрольные занятия</u>
		2	6.5. Все виды тестирования.
			<u>Итого за 6 семестр - 10 часов</u>
ИТОГО		20	
ВСЕГО		36	

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Наименование раздела – Теоретический			
Раздел 1	1.	Изучение эффективных методик о способах овладения жизненно важными умениями и навыками(бег, ходьба, прыжки, игры).	2
	2.	Изучение простейших методик самооценки работоспособности, утомления. Умение применять средства физической культуры для их коррекции.	3
	3.	Изучение методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием, за функциональным состоянием организма.	2
	4.	Умение составлять и проводить простейшее занятие с использованием физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности.	3
	5.	Изучение методики индивидуального подхода и применение средств для развития отдельных двигательных качеств.	2
	6	Составление и обоснование индивидуального выбора комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).	2
	7	Использование вспомогательных средств физической культуры в профилактике заболеваний.	2
	8	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2
Итого по разделу часов			18
Наименование раздела – Легкая атлетика			
Раздел 2.1	1.	Изучение истории возникновения и развития легкой атлетики в мире и ПМР.	3
	2.	Изучение правил соревнований по легкой атлетике, их изменения.	3
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по легкой атлетике для разных возрастов.	3
Раздел 2.2	Итого по разделу часов		9
	Наименование раздела - Волейбол		

	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР.	3
	2.	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство, жестикуляция судей.	3
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей	3
Итого по разделу часов			9
ИТОГО:			36

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ(РАБОТ) - не предусмотрено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место Размещения электронной версии
<i>Основная литература</i>						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	5	1	Сайт каф-ры
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	5	1	Сайт каф-ры
4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	3	1	Сайт каф-ры
5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	3	1	Сайт каф-ры
6.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	3	1	Сайт каф-ры
<i>Дополнительная литература</i>						
5.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт каф-ры
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	1	Сайт каф-ры
6.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт каф-ры

1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт каф-ры
2.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт каф-ры
7.	Физическая культура	В.Д. Дашиноорбаев	2007 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт каф-ры
<i>Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных</i>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий –

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта студент должен выполнить все виды тестирования (см. ФОС).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ):

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток; кариматы; обручи; скакалки.	Собственность

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (см. ФОС)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре, основы безопасности жизнедеятельности, физиология, гигиена), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе жизни. Преподавателю следует акцентировать внимание студентов на формирование навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения, различные формы текущего, рубежного и итогового контроля.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, а также уровень теоретических знаний.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по специальности: 45.05.01. «Перевод и переводоведение» и учебного плана по специализации «Специальный перевод». Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» формирует общекультурные компетенции (ОК-8; ОК-7).