

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта
Кафедра физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор Института физического
воспитания и спорта**

 **А.А. Губарев**
« 15 » ноября 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

По специальности – 45.05.01 Перевод и переводоведение

**Специализация – Лингвистическое обеспечение межгосударственных
отношений**

Квалификация выпускника – лингвист-переводчик

Форма обучения – очная

Курс – 1 курс (1, 2 семестры), 2 курс (3, 4 семестры), 3 курс (5, 6 семестры)

Луганск, 2025


Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки лингвистов-переводчиков по специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение, и специализации Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 989 (с изменениями и дополнениями).


СОСТАВИТЕЛЬ:

заведующий кафедрой физического воспитания, профессор, мастер спорта СССР международного класса, заслуженный тренер Украины
Слепцов Валерий Николаевич.


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол от «24» декабря 2024 г. № 5
Заведующий кафедрой физического воспитания  В.Н. Слепцов

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» января 2025 г. № 5
Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта  Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования  В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины заключается в формировании компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни.

Задачами освоения учебной дисциплины является:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической подготовленности студентов.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в базовую (обязательную) часть дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются *знания* системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, *умения* квалифицированно

применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, владеть *навыками*, знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин естественнонаучного цикла для всех специальностей и направлений университета и служит основой для дальнейшего освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	<p>Знает: основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности.</p> <p>Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет: знаниями социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни; навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий</p>

	деятельности.	
--	---------------	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	
	Очная форма	Очно-заочная форма / Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	340 часов	-
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:	328	-
Лекции	-	-
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	328	-
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	-	-
Самостоятельная работа студента + контроль (всего часов)	0 + 12	-
Форма аттестации	Зачет с оценкой	-

4.2. Содержание разделов дисциплины

Женщины:

Тема 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тема 2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.

Тема 3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Тема 4. Бег на 60 м. (с.).

Тема 5. Бег на 2000 м (мин, с).

Мужчины:

Тема 1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз).

Тема 2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.

Тема 3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Тема 4. Бег на 60 м. (с.).

Тема 5. Бег на 3000 м (мин, с).

Дополнительные баллы (женщины):

Тема 1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)

Тема 2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)

Тема 3. Прыжки в длину с места (см)

Тема 4. Челночный бег 3×10 м. (с.)

Дополнительные баллы (мужчины):

Тема 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тема 2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)

Тема 3. Прыжки в длину с места (см)

Тема 4. Челночный бег 3×10 м. (с.)

4.3. Лекции – не предусмотрены учебным планом.

4.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно- заочная форма / заочная форма
1 семестр			
1.	Гимнастика	20	-
2.	Спортивные игры	18	-
3.	Подвижные игры	16	-
Итого:		54	-
2 семестр			
4.	Гимнастика	20	-
5.	Спортивные игры	18	-
6.	Подвижные игры	16	-
Итого:		54	-
Итого:		108	-
3 семестр			
7.	Гимнастика	26	-
8.	Спортивные игры	24	-
9.	Подвижные игры	22	-
Итого:		72	-
4 семестр			
10.	Гимнастика	26	-
11.	Спортивные игры	24	-
12.	Подвижные игры	22	-
Итого:		72	-
Итого:		144	-
5 семестр			
13.	Гимнастика	16	-
14.	Спортивные игры	14	-
15.	Подвижные игры	10	-
Итого:		40	-
6 семестр			
16.	Гимнастика	14	-
17.	Спортивные игры	12	-

18.	Подвижные игры	10	-
Итого:		36	-
Итого:		76	-

4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов – не предусмотрена учебным планом.

4.7. Курсовые работы – не предусмотрены учебным планом.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать из библиотечного фонда нашего университета методические разработки: рекомендации, указания, пособия, электронные учебники. А также использовать учебные издания цифрового образовательного ресурса «IPR SMART», электронные издания электронно-библиотечной системы «Лань».

Используемые методические разработки должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем(ями), ведущими занятия по дисциплине, в следующих формах: дополнительные теоретические задания, опросы (теоретическая подготовка), посещаемость учебных занятий, сдача нормативов.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплине (приложении).

Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов		
	ОФО	О-ЗФО	ЗФО
1 семестр			
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40	-	-

Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	33	-	-
Посещаемость учебных занятий	27	-	-
Всего	100	-	-
2 семестр			
Посещаемость учебных занятий	24	-	-
3 семестр			
Посещаемость учебных занятий	36	-	-
4 семестр			
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40	-	-
Всего за 2, 3, 4 семестры:	100	-	-
5 семестр			
Посещаемость учебных занятий	20	-	-
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	22	-	-
6 семестр			
Посещаемость учебных занятий	18	-	-
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40	-	-
Всего за 5, 6 семестры:	100	-	-

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	

Удовлетворительно	63-74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные учебной программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполненных некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы; большинство предусмотренных учебной программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительно самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

А) основная литература:

1. Барина, Е. Б. Теория и практика инклюзивного обучения в образовательных организациях: учебное пособие для вузов / Е. Б. Барина. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 97 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13878-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519666>

2. Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций: учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. – Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. – 244 с. – ISBN 978-5-6047369-6-8. – Текст: электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/119698.html> (дата обращения: 11.12.2024).

3. Горская, И. Ю. Индивидуально-типологические особенности и их учет при занятиях физической культурой и спортом: курс лекций для студентов Сибирского государственного университета физической культуры и спорта / И. Ю. Горская, Л. Г. Баймакова, Т. А. Непомнящих. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. – 136 с. – ISBN 978591930230-8. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138871.html> (дата обращения: 06.12.2024).

4. Козырева, О. А. Ассистивные технологии в инклюзивном образовании: учебное пособие для вузов / О. А. Козырева. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 118 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14959-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/520108>.

5. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-91930-146-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/109707.html> (дата обращения: 06.12.2024).

Б) дополнительная литература:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе [Текст]: практ. советы преподавателям / С. Г. Арзуманов – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 443 с.

2. Булкина, Н. П., Бабич, В. И. Теоретическая подготовка студентов по дисциплине «Физическое воспитание». Учебное пособие / Н. П. Булкина, В. И. Бабич. Луганск, 2010. – 197 с.

3. Вышинская, О. Н. Физическое воспитание. «Волейбол» [Текст]: курс по выбору студента: учеб.-метод. пособие для иностр. студентов вузов / О. Н. Вышинская; Н. В. Максимова, П. В. Ярошенко; М-во образования и науки Украины, Гос. учреждение «Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко». – Луганск: Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. – 185 с.

4. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Текст]: учеб. словарь-справочник: учеб. пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 280 с.

5. Скуратович, М. Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М. Н. Скуратович, М. Л. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68 с.

6. Таранник, Е. Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е. Н. Таранник, М. Л. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72 с.

7. Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко. Серия 2: Физическое воспитание и спорт[Текст]. – Луганск, 2017, № 1(8)

8. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры [Текст]: монография / [О. Е. Афтимичук, Е. Е. Заколотная, В. Н. Мазин и др.; под общ. ред. Т. Т. Ротерс]; М-во образования и науки Украины и [др.]. – Луганск: Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. – 388 с.

9. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2010. – 272 с.

10. Физическое воспитание. «Пилатес» [Текст]: курс по выбору студента: метод. рекомендации для иностр. студентов высш. учеб. заведений / А. С. Лимонченко, Е. Н. Асташова, И. В. Леонтьева, П. В. Ярошенко; М-во образования и науки Украины, Гос. учреждение «Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко». – Луганск: Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2014. – 96 с.

В) Интернет-ресурсы:

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART [электронный ресурс] – режим доступа. – URL: <https://www.iprbookshop.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются следующие спортивные сооружения: спортивный зал учебного корпуса № 1, фитнес-зал в спортивном корпусе университета, спортивная комната в общ. № 3, спортивная комната в общ. № 4, открытая площадка за общ. № 5 (осень, весна).

В процессе проведения учебных занятий используется следующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медбольные, фитболы, скакалки, обручи, степ-платформы, ракетки настольного тенниса, ракетки для бадминтона, карематы,

гимнастические маты, бодибары, гимнастические палки, гантели, штанги, шведская стенка, тренажерный комплекс.

Прочее: рабочие места преподавателей и студентов, должны соответствовать гигиеническим стандартам и требованиям, предъявляемых к спортивному сооружению оснащенного, оборудованием и спортивным инвентарем, для эффективного проведения учебного и тренировочного процесса.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]