

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.04.2025 13:48:00  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bfb98f5b6cb77a486b9a8788b8322523

МИНБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет фундаментальной медицины  
Кафедра физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности)  
30.05.01 "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

/ В.Е. Федоров

«    »    \_\_\_\_\_ 2020 г.

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)

30.05.01 Медицинская биохимия

Направленность (профиль)

Медицинская биохимия

Присваиваемая квалификация (степень)

Врач-биохимик

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2020

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

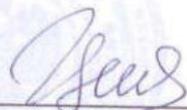
Челябинск 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:**

Ученым советом факультета фундаментальной медицины

Протокол заседания № 1, от «14» июня 2020г.

Председатель Ученого совета  
факультета фундаментальной



О.Б. Цейликман

Секретарь Ученого совета  
факультета фундаментальной



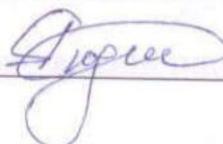
Н.В. Мальцева

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой**

Физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 11, от «25» июня 2020г.

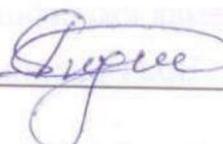
Заведующий кафедрой



С.А. Ярушин

Автор (составитель)

Зав.кафедрой, к.п.н.



С.А Ярушин

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «05» декабря 2018 г. № 678-1

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
--	--------

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания дисциплины "Физическая культура и спорт" - сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта, умения составления комплексов индивидуальных программ с учётом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе, оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

– понимать место и роль практических умений и навыков в разных областях физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие личности и общества через развитие и совершенствование психофизических способностей индивида, его физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей;

– обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.Б.36
---------------------	---------

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и опирается на знания, полученные при изучении естественнонаучных дисциплин (математика, физика, химия, история, биология) в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе.

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Знания по физической культуре и спорту полезны для изучения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту (модули «Прикладная и оздоровительная физическая культура» и "Двигательная рекреация и туризм").

Прикладная и оздоровительная физическая культура

Двигательная рекреация и туризм

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-6: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Уметь:**

использовать методы и средства физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков

**Владеть:**

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и спорта;
3.1.2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.1.3	
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>	
3.3.1	использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 70 самостоятельная работа : 2 :	Виды контроля в семестрах:  зачеты 2

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
1.1	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/	1	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.5 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3
1.2	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/	2	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.2 Л2.3Л3.4 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3
1.3	Обучение технике прыжков в длину /Пр/	2	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
2.1	Обучение технике игры в волейбол /Пр/	1	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3
2.2	Обучение тактике и правилам игры в волейбол  /Пр/	1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2 Э3
2.3	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/	2	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3
2.4	Обучение тактике и правилам игры в волейбол /Пр/	2	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 6
3.1	Строевые упражнения /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3	
3.2	Общеразвивающие упражнения /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.5 Л2.2 Л2.3Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3	
3.3	Общеразвивающие упражнения с предметами /Пр/	2	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.5 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3	
3.4	Строевые упражнения /Ср/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л1.3 Л2.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л2.3 Л1.7 Л2.4 Л1.8Л2.5Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства для текущего контроля:

Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.

Показ двигательных умений и навыков и/или Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет):

Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта.

Показ двигательных умений и навыков и/или Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду и/или письменная работа (реферат) и/или показ двигательных умений и навыков:

А .Вовлеченность в физкультурно-образовательную среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности

совершенствования отдельных систем организма.

8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
  9. Скоростные способности и методика их развития.
  10. Основные виды выносливости и методика их развития.
  11. Гибкость и методика ее развития.
  12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
  13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
  14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
  15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
  16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
  17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
  18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
  19. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
  20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
  21. Влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
  22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
  23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).
  24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.
  25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору).
  26. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
  27. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
- Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов и/или

#### В. Показ двигательных умений и навыков

Лёгкая атлетика.

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику бега в эстафете.

Показать технику передачи эстафетной палочки.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту в эстафете.

Показать технику выполнения: финиширования; бега по виражу; отталкивания в прыжке в длину с разбега; приземления в прыжке в длину с разбега; прыжка в длину способом «согнув ноги»; прыжка в длину способом «прогнувшись»; прыжка в длину способом «ножницы»; отталкивания в прыжке в длину с места; бега по прямой.

Спортивные игры.

Волейбол:

Показать технику выполнения: перемещений, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, планирующей подачи, силовой подачи, передачи двумя руками сверху, передачи двумя руками снизу, передачи одной рукой сверху, нападающего удара по ходу, нападающего удара с переводом, одиночного блокирования, двойного блокирования, группового блокирования.

Продемонстрировать тактические действия при: подаче, блокировании (одиночные), групповом блокировании, защите (индивидуальные), защите (групповые), защите (командные).

Гимнастика.

Показать выполнение: строевых упражнений на месте; строевых упражнений в движении; комплекса утренней гигиенической гимнастики; гимнастических упражнений с применением шведской стенки.

Показать технику: подтягивания на перекладине хватом сверху; подъема к перекладине из положения в висе; отжимания в упоре лежа от гимнастической скамейки; отжимания в упоре сзади от гимнастической скамейки; подъема туловища из положения лежа; приседания на одной ноге с опорой на стену; отжимания на брусьях.

Показать технику выполнения: статических упражнений; упражнений с использованием скакалки; упражнений с использованием обруча.

Максимальный балл за показ техники заданного движения – 15 баллов.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольными нормативами уровня физической подготовленности, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры

в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), контрольным показом двигательных умений и навыков, письменной работой (рефератом) в области физической культуры и спорта.

**А . Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)**

Тесты	Баллы	8	6	4	3	2
1 Бег 1000 м (мин, сек)		≤5,00-5,01	5,20-5,21	5,40-5,41	6,0-6,01	6,20
2 Бег 60 м (сек)		до 9,4	9,5-9,6	9,7-9,9	10,0-10,3	10,4-10,7
3 Прыжки в длину с места (см)		190	189-180	179-168	167-160	159-150
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60		59-50	49-40	39-30	29-20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	25		24-20	19-15	14-10	5-1

**Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины)**

Тесты	Баллы	8	6	4	3	2
Бег 1000 м (мин, сек)		≤3,40-3,41	4,00-4,01	4,20-4,21	4,40-4,41	5,00
Бег 60 м (сек)		до 7,9	8,0-8,2	8,3-8,4	8,5-8,7	8,8-9,2
Прыжки в длину с места (см)		250	249-240	239-230	229-220	219-210
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15		14-12	11-9	8-6	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10		9-6	5-3	2	1

Примечание: при оценке физической подготовленности студентов учитывается не более 25 баллов и/или

**Б. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта и/или**

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А) Спортивное воспитание
- Б) Физическая подготовка
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А) Физическая подготовка
- В) Физическое воспитание
- Б) Физическая подготовленность
- Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средство тренировки
- В) Способы физического развития
- Б) Формы занятий спортом
- Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:

- А) Физический, соматический, психологический
- Б) Соматический, психологический, духовный
- В) Соматический, психологический, социальный
- Г) Физический, психологический, духовный

5. Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:

- А) Трудовая деятельность.
- В) Физический труд
- Б) Умственный труд.
- Г) Умственная работа.

6. Выносливость – это:

- А) Противостояние утомлению
- В) Особенность организма
- Б) Длительность упражнений
- Г) Свойство личности

7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и

- приводящее к снижению ее эффективности – это: А) Утомление  
Б) Перенапряжение  
В) Истощение организма  
Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А) Гипокинезия  
Б) Гиподинамия  
В) Дефицит движений  
Г) Гиперкинезия
9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:  
А) Отдых  
Б) Урегулирование физиологических процессов  
В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе  
Г) Восстановление
10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:  
А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности  
Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности  
В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности  
Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:  
А) Статическая работа мышц  
Б) Динамическая работа мышц  
В) Физическая работа мышц  
Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:  
А) Физические качества  
Б) Силовые способности  
В) Выносливость  
Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:  
А) Сила  
Б) Терпение  
В) Выносливость  
Г) Упорство
14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:  
А) Специальная физическая подготовка  
Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка  
В) Начальная физическая подготовка  
Г) Общая физическая подготовка
15. Физическая сила – это:  
А) Степень выносливости  
Б) Поднятие тяжести  
В) Физическое качество  
Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это: А) Тренажёры  
Б) Спортивный инвентарь  
В) Физические упражнения  
Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это: А) Ритмическая гимнастика.  
Б) Ходьба.  
В) Плавание.  
Г) Атлетическая гимнастика.
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима: А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.  
Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.  
В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.  
Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это: А) Бег.  
Б) Прыжки.  
В) Ходьба.  
Г) Плавание.
20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°С

Б) +15-18°C  
В) +13-14°C  
Г) +20°C

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу и/или

#### 6.4. Критерии оценивания

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.);

Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания контрольных нормативов физической подготовленности

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

Тесты	Баллы	8	6	4	3	2
1 Бег 1000 м (мин, сек)		≤5,00-5,01	5,20-5,21	5,40-5,41	6,0-6,01	6,20
2 Бег 60 м (сек)		до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7
3 Прыжки в длину с места (см)		190	189–180	179–168	167–160	159–150
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60		59–50	49–40	39–30	29–20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	25		24–20	19–15	14–10	5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины)

Тесты	Баллы	8	6	4	3	2
Бег 1000 м (мин, сек)		≤3,40-3,41	4,00-4,01	4,20-4,21	4,40-4,41	5,00
Бег 60 м (сек)		до 7,9	8,0-8,2	8,3–8,4	8,5-8,7	8,8-9,2
Прыжки в длину с места (см)		250	249–240	239–230	229-220	219-210
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		15	14–12	11–9	8–6	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10		9–6	5–3	2	1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 25 баллов.

3. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

18–20 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
14–17 баллов – Хорошо (зачтено)	средний
10–13 баллов – Удовлетворительно (зачтено)	базовый



Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 12
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> )	Москва : Юнити, 2015	ЭБС
Л1.2	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a> )	Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	ЭБС
Л1.3	Иванков Ч., Литвинов С.А.	Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a> )	Москва : Владос, 2015	ЭБС
Л1.4	Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А., Быков В. С.	Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография	Челябинск: Издательство Челябинского государственного университета, 2009	
Л1.5	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Москва: КноРус, 2013	
Л1.6	Барчуков И. С., Маликов Н. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Академия, 2013	
Л1.7	Зайцев А. И., Кислицын Ю. Л., Коваленко В. А., Виленский М. Я., Ильинич В. И.	Физическая культура студента: учебник для студентов вузов	Москва: Гардарика, 1999	
Л1.8	Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В.	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> )	Москва Берлин : Директ-Медиа, 2019	ЭБС
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Кириченко В. Ф.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> )	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	ЭБС
Л2.2	Ярушин С. А., Карлышев В. М., Рыбаков В. В.	Если хочешь быть здоров : (Введение в здоровый образ жизни): [практические рекомендации по формированию навыков здорового образа жизни студентов]	Челябинск: Энциклопедия, 2008	
Л2.3	Смирнова В. З., Коняхина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	
Л2.4	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a> )	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	ЭБС

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 13
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.5	Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223</a> )	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	ЭБС
<b>7.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.1	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> )	Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010	ЭБС
Л3.2	Аикин В. А., Михалев В. И., Корягина Ю. В., Реуцкая Е. А.	Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость): методические рекомендации: методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336082">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336082</a> )	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	ЭБС
Л3.3	Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А.	Основы общего физкультурного образования студентов: учебное пособие ( <a href="http://library.csu.ru/ru/rbooks?code=texts/007704/kulikovlm">http://library.csu.ru/ru/rbooks?code=texts/007704/kulikovlm</a> )	Челябинск : Уральская Академия, 2014	ЭБС
Л3.4	Ярушин С. А.	Прикладная физическая культура: учебное пособие	Челябинск: Издательство Челябинского государственного университета, 2017	
Л3.5	Валишина Г. Н., Саломатова О. И., Мусина С. В., Киселева Л. М., Грошева Н. Ф.	Голиков Александр Арсентьевич: к 80-летию со дня рождения : научно-вспомогательный библиографический указатель ( <a href="http://library.csu.ru/ru/rbooks?code=texts/200504n0170/golikova">http://library.csu.ru/ru/rbooks?code=texts/200504n0170/golikova</a> )	Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2004	ЭБС
Л3.6	Кудин А. Н., Глейберг И. Н.	Физкультура и спорт: Малая энциклопедия	М.: Радуга, 1982	
Л3.7	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a> )	Челябинск : ЧГАКИ, 2013	ЭБС
<b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> .			
Э2	Научная библиотека Челябинского государственного университета [Электронный ресурс] : [сайт] / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, [2001-]. – Режим доступа: <a href="http://www.lib.csu.ru/">http://www.lib.csu.ru/</a>			
Э3	2. Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> .			
<b>7.3 Перечень информационных технологий</b>				
<b>7.3.1 Программное обеспечение</b>				
MS Office365				
Adobe Reader				
LMS Moodle				
<b>7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</b>				
1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU ( <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a> ) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.				
2. Справочник «Информо» ( <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a> ) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.				

#### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования:

Игровой спортивный зал – 332 кв. м и спортивная площадка – 336 кв. м.

Оборудование: шведская стенка – 5 шт.; брусья навесные – 1 шт.; стойка волейбольная – 2 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; стол теннисный – 1 шт.; перекладина съёмная – 3 шт.; скамья гимнастическая – 8 шт.; канаты гимнастические – 2шт.; маты гимнастические (татами) – 14шт.; обручи –18 шт.; гантели –9 шт.; гири – 2 шт.; мяч аэробный –1 шт.; биомеханическая площадка –2 шт.; обручи – 18 шт.; гантели – 9 шт.; гири – 2 шт.; музыкальный центр –1 шт.

#### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к практическому занятию, поскольку оно является важнейшей формой организации учебного процесса по данной дисциплине.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний, умений и практических навыков, которыми необходимо овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

В течении семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлеченности в ФО и СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно- оздоровительной направленности.

Формирование физической культуры личности студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является проведение тестирования уровня владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта, и написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного Url-адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции

(вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно-образовательной среды

## **10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.