

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тасмаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 15.04.2025 10:50:57 Уникальный программный ключ: 04d19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8733323	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) «31.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности» направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 1

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 В.Е. Федоров

« 31 » 08 2020 г.

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Направленность (профиль)

специализация N 3 "Гражданско-правовая"

Присваиваемая квалификация (степень)

юрист

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2018, 2019

\*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 Института права

Протокол заседания № 18, от «08» июля 2020 г.

Председатель Ученого совета  
Института права

  
В.В. Киреев

Секретарь Ученого совета  
Института права

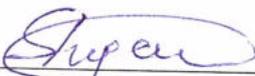
  
Л.А. Косенко

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

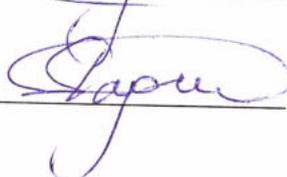
Физического воспитания и спорта

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

Заведующий кафедрой

  
Ярушин С.А.

Автор (составитель)

  
к.п.н., доцент, Ярушин С.А.

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) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
---	--------

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является получение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, умений 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:

- понимание места и роли 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;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.Б.41
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Данная дисциплина является базовой в системе образования по данному направлению. Ее изучение ориентировано на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и опирается на знания, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
знания по физической культуре необходимы для изучения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту	
Двигательная рекреация и туризм	
Прикладная и оздоровительная физическая культура	

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

**ОК-9: способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

**Знать:**

основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни

**Уметь:**

организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

**Владеть:**

способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
3.1.2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	использовать средства и методы физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 5
---	--------

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 10 самостоятельная работа : 58 часов на контроль : 4	Виды контроля на курсах:  зачеты 1

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b>			
1.1	Основные понятия физической культуры. Краткая история физической культуры и спорта. Олимпийские игры древности. Современное олимпийское движение. /Лек/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.2	Основные понятия в сфере физкультурного образования и их взаимосвязи /Ср/	1	8	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.3	Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Работоспособность и психофизическое утомление /Ср/	1	8	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
	<b>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</b>			
2.1	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система /Лек/	1	2	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды. /Лек/	1	2	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.3	Понятие о гомеостазе, адаптации и возрастном развитии человека. Закономерности индивидуального развития организма /Ср/	1	8	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.4	Двигательная активность как ключевой фактор повышения резервов организма /Ср/	1	4	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.5	Физическая и двигательная активность человека, их влияние на устойчивость и адаптационные возможности /Ср/	1	4	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
	<b>Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</b>			
3.1	Здоровье и факторы его определяющие. Потенциал здоровья. Аспекты качества здоровья /Лек/	1	2	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.2	Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни. /Лек/	1	2	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 6
3.3	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни современного человека /Ср/	1	14	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.4	Критерии и способы оценки здоровья современного человека /Ср/	1	12	Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Письменная работа (реферат)
2. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

### 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 письменная работа (реферат):

Примерные темы письменных работ (рефератов) для студентов:

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Основы, методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Гипокинезия и гиподинамия. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
5. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
6. Физиологическая классификация физических упражнений.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
9. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
10. Скоростные способности и методика их развития.
11. Основные виды выносливости и методика их развития.
12. Гибкость и методика ее развития.
13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
14. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
15. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
16. Составить индивидуально подобранные комплексы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) и темами письменных работ.

Образец тестового опроса уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта:

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

А) Спортивное воспитание	В) Физическое воспитание
Б) Физическая подготовка	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) Средства тренировки	В) Формы занятий спортом
Б) Способы физического развития	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. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья,

гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

- А) Физические упражнения                      В) Двигательная активность  
Б) Физическая культура                      Г) Дыхательная гимнастика
6. Выносливость – это:  
А) Противостояние утомлению              В) Длительность упражнений  
Б) Особенность организма                  Г) Свойство личности
7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:  
А) Утомление                                      В) Истощение организма  
Б) Перенапряжение                          Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:  
А) Гипокинезия                                  В) Дефицит движений  
Б) Гиподинамия                                  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    В) Восстановление  
Б) Урегулирование физиологических процессов  
Г) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
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              В) Физическая работа мышц  
Б) Динамическая работа мышц              Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:  
А) Физические качества                      В) Выносливость  
Б) Силовые способности                      Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:  
А) Сила    В) Выносливость  
Б) Терпение    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                  В) Физическое качество  
Б) Поднятие тяжести                          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°С  
В) +13-14°С  
Г) +20°С

21. В интересах совершенствования человека физическая культура (ФК):  
А) определенные средства и методы  
Б) гигиенические факторы  
В) режим труда и отдыха  
Г) общественные отношения
22. Утомление может быть:  
А) острым  
Б) хроническим  
В) временным  
Г) локальным  
Д) общим
23. Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма - это:  
А) Физическое развитие.  
Б) Физическая подготовленность.  
В) Физическое воспитание.  
Г) Спорт.
24. Научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды — это: А) Закаливание.  
Б) Охлаждение.  
В) Утренняя гимнастика.  
Г) Дыхательные упражнения.
25. Комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой – это: А) Ходьба.  
Б) Ритмическая гимнастика.  
В) Танцы.  
Г) Атлетическая гимнастика.
- Примечание. При тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 2 баллам.

#### 6.4. Критерии оценивания

Критерии оценивания письменной работы (реферата)

Максимальный балл за письменную работу – 50 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

40–50 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

30–39 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

10–29 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–9 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

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

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 50 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

46–50 баллов – Отлично (зачтено)

высокий

32–44 балла – Хорошо (зачтено)

средний

10–30 баллов – Удовлетворительно (зачтено)

базовый

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 9
0–8 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий	
При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации: 0-51 баллов - неудовлетворительно (не зачтено); 52-79 баллов - удовлетворительно (зачтено); 80-91 баллов - хорошо (зачтено); 92-100 баллов - отлично (зачтено)	

<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>7.1.1. Основная литература</b>				
	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="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> )	Москва : Юнити, 2015	ЭБС
Л1.2	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948</a> )	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
Л1.3	Чеснова Е. Л., Варинов В. В.	Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956</a> )	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
Л1.4	Барчуков И. С., Маликов Н. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Академия, 2013	
Л1.5	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> )	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Иванков Ч., Литвинов С.А.	Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a> )	Москва : Владос, 2015	ЭБС
Л2.2	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Москва: КноРус, 2013	
<b>7.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.1	Смирнова В. З., Конахина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	
<b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> .			
Э2	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> .			
Э3	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> .			
Э4	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> .			
Э5	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> .			
Э6				
Э7				

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 10
Э8		
Э9		
Э10		
Э11		
Э12		
Э13		
Э14		
Э15		
Э16		
Э17		
Э18		
Э19		
Э20		
Э21		
Э22		
Э23		
Э24		
Э25		
Э26		
Э27		
Э28		
Э29		
Э30		
Э31		
Э32		
Э33		
Э34		
Э35		
Э36		
Э37		
Э38		
Э39		
Э40		
Э41		
Э42		
Э43		
Э44		
Э45		
Э46		
Э47		
Э48		
Э49		
Э50		
Э51		
Э52		
<b>7.3 Перечень информационных технологий</b>		
<b>7.3.1 Программное обеспечение</b>		
MS Office365		
Adobe Reader		
MikTex		
LMS Moodle		

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 11
<b>7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</b>	
1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992.	
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо.	
3. Web of Science ( <a href="https://apps.webofknowledge.com">https://apps.webofknowledge.com</a> ) Web of Science [Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных / компания Thomson Reuters. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.	

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
Освоение дисциплины обучающимися осуществляется с использованием средств обучения общего назначения:
лекционная аудитория – лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100–200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).
– Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции) и самостоятельной работы студентов. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.</p> <p>Подготовка к лекции заключается в следующем: внимательно прочитать материал предыдущей лекции; узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора); ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; постараться уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке; записать возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.</p> <p>Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данному модулю. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.</p> <p>После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.</p> <p>В течение 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.</p> <p>Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 30 минут) и самостоятельных занятий.</p> <p>Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы.</p> <p>Итогом теоретической подготовки является 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

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, MS Office365, 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.

## 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 программой экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеувеличители 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)

Рго 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.