

|  |  |   |        |
|--|--|---|--------|
| Документ подписан простой электронной подписью<br>Информация о владельце:<br>ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич<br>Должность: Ректор<br>Дата подписания: 20.05.2026 11:21:03<br>Уникальный организационный ключ:<br>04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323 | МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») | Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность" направленности (профилю) Судебная деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ» | стр. 1 |
|--|--|---|--------|

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность)

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Направленность (профиль)

Судебная деятельность

Присваиваемая квалификация (степень)

Юрист

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2026

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

Челябинск 2026 г.



## 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



### 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.

Иметь навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижения индикаторов соответствующих компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.04.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Данная дисциплина является базовой в системе образования по данному направлению. Ее изучение ориентировано на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров 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

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

знания по физической культуре полезны для изучения дисциплин: «Двигательная рекреация и туризм» и «Прикладная и оздоровительная физическая культура»

Безопасность жизнедеятельности

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Биомеханика

Теоретические основы физической культуры

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

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Уметь:**

поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Владеть:**

навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности



**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>3.1 Знать:</b>   |  |
| 3.1.1               | – научно-практические основы физической культуры и спорта;   |
| 3.1.2               | – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности   |
| <b>3.2 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 |
| <b>3.3 Владеть:</b> |  |
| 3.3.1               | – использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования   |

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|   |  |
|---|--|
| <b>Общая трудоемкость</b>   | <b>2 ЗЕТ</b>                             |
| Часов по учебному плану : 72<br>в том числе :<br>аудиторные занятия : 4<br>самостоятельная работа : 59,4<br>часов на контроль : 8<br>контактная работа: 4,6<br>ИКР: 0,6 | Виды контроля на курсах:<br><br>зачеты 2 |

**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.<br>Краткая история физической культуры и спорта. Олимпийские игры древности. Современное олимпийское движение.<br>/Лек/   | 2              | 1     | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 1.2         | Основные понятия в сфере физкультурного образования и их взаимосвязи<br>/Ср/  | 2              | 8     | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 1.3         | Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Работоспособность и психофизическое утомление /Ср/   | 2              | 8     | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
|             | <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<br>/Лек/   | 2              | 1     | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 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/ | 2              | 1     | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 2.3         | Понятие о гомеостазе, адаптации и возрастном развитии человека.<br>Закономерности индивидуального развития организма /Ср/   | 2              | 6,1   | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 2.4         | Двигательная активность как ключевой фактор повышения резервов организма /Ср/   | 2              | 8     | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 2.5         | Физическая и двигательная активность человека, их влияние на устойчивость и адаптационные возможности /Ср/  | 2              | 6     | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
|             | <b>Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</b>  |                |       |                          |



Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности)  
40.05.04 "Судебная и прокурорская деятельность" направленности (профилю) Судебная деятельность ФГБОУ ВО  
«ЧелГУ»

стр. 5

|   |  |   |     |                          |
|---|--|---|-----|--------------------------|
| 3.1                                     | Здоровье и факторы его определяющие. Потенциал здоровья. Аспекты качества здоровья /Лек/       | 2 | 0,5 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 3.2                                     | Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни. /Лек/   | 2 | 0,5 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 3.3                                     | Здоровье человека и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни современного человека /Ср/ | 2 | 14  | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| 3.4                                     | Критерии и способы оценки здоровья современного человека /Ср/                                  | 2 | 9,3 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |
| <b>Раздел 4. Иная контактная работа</b> |  |   |     |                          |
| 4.1                                     | Текущий контроль, консультации /ИКР/   | 2 | 0,6 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

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

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

1. Образец тестового опроса уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта  
Опросный лист для тестирования 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                      Б) Восстановление  
В) 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
- Примечание. При тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 4 баллам.

## 2. Примерные темы письменных работ (рефератов) для студентов

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация режима питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
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.

### 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).

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





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°C  
Б) +15-18°C  
В) +13-14°C  
Г) +20°C
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

1. 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 сути 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.

## 2. 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 |
| 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)

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

– знание научно-практических основ физической культуры, способов контроля и оценки физического развития физической подготовленности;

– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;

– умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на более высоком уровне:

– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;

– владение навыками выполнения базовых физических упражнений;

– владение навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;

– умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной.

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

– знание теоретических и практических основ физической культуры;

– владение навыками выполнения основных физических упражнений.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

– незнание теоретических и практических основ физической культуры;

– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

| Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Ресурс |
|---------------------|----------|-------------------|--------|
|---------------------|----------|-------------------|--------|



|      | Авторы, составители                 | Заглавие  | Издательство, год       | Ресурс |
|------|-------------------------------------|---|-------------------------|--------|
| Л1.1 | Письменский И. А.,<br>Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: учебник для вузов<br>( <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a> ) | Москва : Юрайт,<br>2023 | ЭБС    |

#### 7.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                  | Заглавие  | Издательство, год        | Ресурс |
|------|--------------------------------------|---|--------------------------|--------|
| Л2.1 | Кузнецов В. С.,<br>Колодницкий Г. А. | Теория и история физической культуры + eПриложение:<br>дополнительные материалы: учебник<br>( <a href="https://book.ru/book/938839">https://book.ru/book/938839</a> ) | Москва : КноРус,<br>2021 | ЭБС    |
| Л2.2 | Виленский М. Я.,<br>Горшков А. Г.    | Физическая культура: учебник<br>( <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> )   | Москва : КноРус,<br>2021 | ЭБС    |

#### 7.1.3. Методические разработки

|      | Авторы, составители               | Заглавие  | Издательство, год                           | Ресурс |
|------|-----------------------------------|---|---|--------|
| Л3.1 | Смирнова В. З.,<br>Коняхина Г. П. | Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития<br>двигательных способностей в учебном процессе: учебное<br>пособие | Челябинск:<br>[Уральская<br>академия], 2013 |        |

#### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |  |
|----|--|
| Э1 | Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> .  |
| Э2 | Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>   |
| Э3 | Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) :<br>объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из<br>читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. |

#### 7.3 Перечень информационных технологий

##### 7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

Adobe Reader

MikTex

##### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо
3. Справочник «Информио» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

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

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».

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



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.

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.

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.

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.

К особенностям контроля самостоятельной работы студентов относится выполнение реферативной работы, согласно рекомендуемым темам, указанным в разделе.

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.

Повышены требования по выбору и формулированию тем реферата, а также к оформлению работ. 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.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к зачёту.

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 инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

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 информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

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

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и 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 с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

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

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности 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 предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. 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.

