

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 14.04.2025 14:37:30 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	МИНОВНАУКИ 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) 38.05.02 Таможенное дело" направленности (профилю) Организация внешнеэкономической деятельности ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	---	--------

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

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность)

38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль)

Организация внешнеэкономической деятельности

Присваиваемая квалификация (степень)

Специалист таможенного дела

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2023

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

Челябинск 2023 г.

**Физическая культура и спорт**  
**Направление подготовки (специальность) 38.05.02 Таможенное дело**  
**Направленность (профиль) Организация внешнеэкономической деятельности**  
**Присваиваемая квалификация (степень) Специалист таможенного дела**  
**Форма обучения заочная**  
**Год(ы) набора 2023**

Проректор по учебной работе      утверждено 24.04.2023      В.Е. Федоров

Ученым советом института экономики отраслей, бизнеса и администрирования

Протокол заседания № 8 от 24.04.2023

Председатель Ученого совета  
института экономики отраслей,  
бизнеса и администрирования      согласовано      Ю. Ш. Капкаев

**Заседанием кафедры физического воспитания и спорта**

Протокол заседания № 08 от 05.04.2023

Заведующий кафедрой      согласовано      С. А. Ярушин

Автор (составитель)      М. Ю. Бардина

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО  
«ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1**



## 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



### 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.04.02

#### 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»

Ознакомительная практика

Безопасность жизнедеятельности

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### 3.1 Знать:

3.1.1 – научно-практические основы физической культуры и спорта;

3.1.2 – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

#### 3.2 Уметь:

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

#### 3.3 Владеть:

3.3.1 – использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования



#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 8 самостоятельная работа : 58,3 часов на контроль : 4 контактная работа: 9,7 ИКР: 1,7	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	3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Основные понятия в сфере физкультурного образования и их взаимосвязи /Ср/	1	10	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Работоспособность и психофизическое утомление /Ср/	1	10	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 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 /Лек/	1	1,5	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 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/	1	1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Понятие о гомеостазе, адаптации и возрастном развитии человека. Закономерности индивидуального развития организма /Ср/	1	8	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.4	Двигательная активность как ключевой фактор повышения резервов организма /Ср/	1	8	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.5	Физическая и двигательная активность человека, их влияние на устойчивость и адаптационные возможности /Ср/	1	6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
	<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	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни. /Лек/	1	0,5	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3



3.3	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни современного человека /Ср/	1	8,2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.4	Критерии и способы оценки здоровья современного человека /Ср/	1	8,1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.5	Текущий контроль, индивидуальные консультации /ИКР/	1	1,7	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 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
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
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°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 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.

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
ЛП.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a> )	Москва : Юрайт, 2023	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

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



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

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.1	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	

#### 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) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.

#### 7.3 Перечень информационных технологий

##### 7.3.1 Программное обеспечение

MS Office365

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 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.